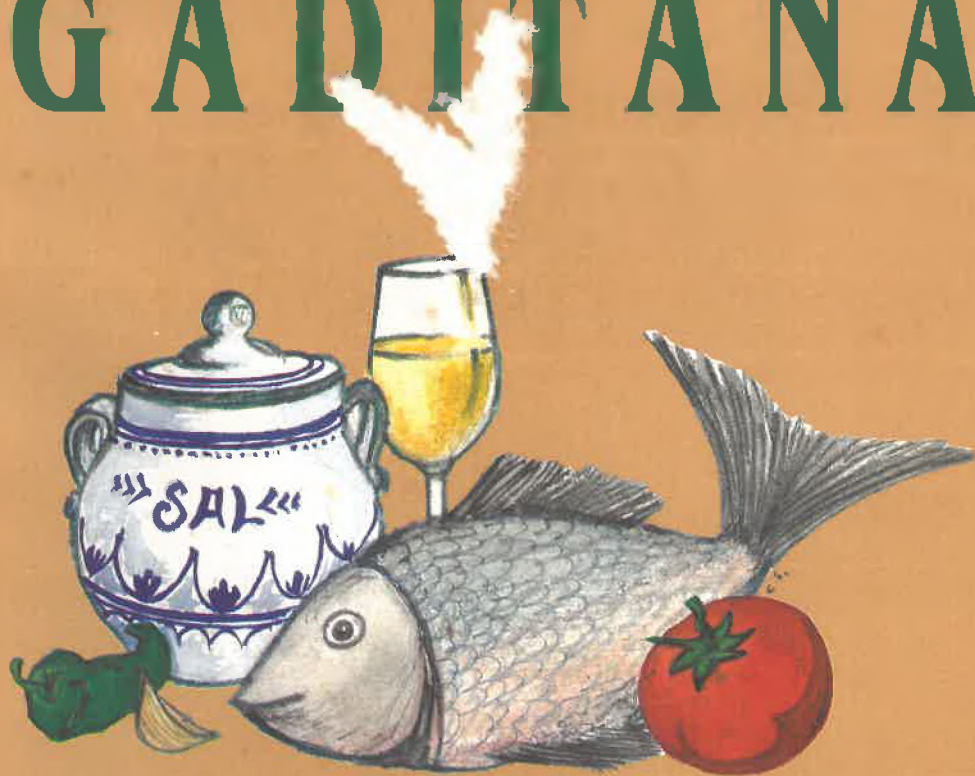


CARLOS SPINOLA

GASTRONOMIA Y COCINA GADITANA



HISTORIA • RECETAS • DICCIONARIO • MAPA

CARLOS SPINOLA BRUZON

Miembro del Grupo Gastronómico Gaditano

GASTRONOMIA Y COCINA GADITANA



**Servicio de Publicaciones
UNIVERSIDAD DE CADIZ**

© Carlos Spínola Bruzón. 1990

© EDITA: Servicio de Publicaciones. Universidad de Cádiz.

DISEÑO Y PORTADA: Autor.

IMPRIME: INGRASA. Polígono El Trocadero. Tfnos. 836200-836111.

Puerto Real (Cádiz).

Dto. Legal: CA-713-89.

I.S.B.N.: 84-7786-036-X

Printed in Spain

*A Mercedes y a mis hijos,
estímulos constantes.*

El autor se siente particularmente agradecido
a los miembros del
Grupo Gastronómico Gaditano,
a los amigos, estudiosos y profesionales
del arte culinario,
por sus valiosas sugerencias,
que han enriquecido
el presente trabajo.

INDICE

	Pág.
1. INTRODUCCION.....	9
2. BREVE RECORRIDO HISTORICO.....	13
—Prehistoria.....	15
—Fenicios y romanos.....	15
—Moros y cristianos.....	21
—Del siglo XVIII a nuestros días.....	28
3. RECETARIO DE LA COCINA GADITANA.....	43
—Ensaladas.....	47
—Gazpachos.....	51
—Sopas.....	55
—Arroces y pastas.....	65
—Legumbres y hortalizas.....	69
—Huevos.....	81
—Carnes y aves.....	87
—Chacinas.....	105
—Salsas.....	107
—Caracoles.....	109
—Pescados.....	111
—Mariscos, crustáceos y moluscos.....	137
—Postres y repostería.....	147
4. DICCIONARIO GASTRONOMICO GADITANO.....	161
—Terminologías e ilustraciones.....	163
5. APENDICES.....	213
—Esquema histórico.....	215
—Mapa gastronómico.....	217
—Productos y usos.....	229
6. INDICE DE RECETAS.....	237
7. BIBLIOGRAFIA.....	249

1. INTRODUCCION

Al igual que empezaba aquel pasodoble de Paco Alba en el Carnaval de 1958, “Hay quien dice que Cádiz no tiene fiestas...”, los hay que hablan de que no existe una gastronomía gaditana.

En este libro se demuestra que Cádiz sí tiene una historia gastronómica, del mismo modo que un sinfín de fórmulas para su cocina, como veremos en la recopilación de recetas.

Quizás tenga algo de cierto aquello de que en la provincia de Cádiz no se crearon en abundancia los llamados platos de “superlujo”, pero lo que sí es verdad es que existen recetas de exquisita calidad, que no tienen nada que envidiar a las de otras zonas. Por poner un ejemplo, esta cocina no tiene platos realizados con champagne o cava, pero por el contrario los hay, y muy buenos, regados con vinos del Marco de Jerez. Podríamos entrar también en comparar mariscos, pescados de calidad, guisos, fritos e incluso carnes hechas con aceite de oliva, sin necesidad de usar crema de nata, al estilo de otras cocinas. Todo ello es cuestión de gustos y de cultura gastronómica para reconocer los propios valores históricos e incluso sus novedades, así como la calidad y variedad de los productos.

Se pretende dar a conocer en un solo libro gran parte del material encontrado de esta cocina, en la que hay inmensas variedades. Platos tradicionales y originales, algunos simples o de extraordinaria sencillez, hasta otros catalogados de “alta cocina”. En total se recopilan más de trescientas recetas de tradición, para poner de relieve y a la altura que le corresponde la cocina gaditana.

Hay también platos y costumbres de los pueblos o ciudades de la provincia, todo ello variadísimo, dadas las situaciones y diversidad geográfica, que la hacen completa y abundante en cuestiones culinarias.

Se ha confeccionado un diccionario de temas culinarios de la zona, con denominaciones de productos, alimentos, platos, personas y lugares, analizando su significado, historia y costumbres, ilustrándose algunos elementos para reconocerlos.

Posiblemente, alguien que me aventaje en conocimientos culinarios destacará alguna crítica o notará alguna falta; pero no debe olvidar que este trabajo no es una completísima antología científica montada sobre férreas pautas, aunque lo incluido es de garantía.

Puede que todo el último acontecer en restauración, como nuevas investigaciones o invenciones, no estén ampliamente expuestas, e incluso algunas de particulares ni aparezcan, pero lo que se presenta es más que significativo y de plena suficiencia.

La cocina gaditana es la rama de la gastronomía que más frecuentemente ha pasado desapercibida a cuantos de una forma general han realizado estudios sobre la cocina popular española. En algunas obras, aunque se dedica un amplio apartado a la cocina andaluza, la provincia de Cádiz se pasa casi por alto, como si en ella nunca hubiera existido más que “el pescaíto frito” y algún que otro plato confuso o dan fórmulas erróneas. Son muchos más los platos que hay de tradición en la ciudad, y aun mayor es la suma, contando con la variedad de los pueblos de su provincia.

No obstante, hay que destacar las recetas investigadas y transmitidas en publicaciones y libros por autores autóctonos que trataron y tratan de cocina y gastronomía gaditana, como Mariano Pardo de Figueroa o doctor Thebusem, Dionisio Pérez, Melquiades Ruiz Brizuela, Miguel Salcedo Hierro, González Barba, Luis Benítez Carrasco, Lalo Grosso o Francisco Benítez Aguilar, otras de cocineros y restauradores, amas de casa continuadoras de la tradición, y otros grupos que esporádicamente estudian y disfrutan de estas artes culinarias, fueron y son los únicos que mantienen encendida la luz de la cocina de Cádiz.

Todos ellos avalan la importancia culinaria de esta provincia, que existe, se debe reconocer y potenciar en su justa medida, muy a pesar de aquellos que intentan demostrar que en esta materia no hay originalidad ni variedad, cuando por el contrario, lo que se está haciendo es recuperar la identidad culinaria, así como transformar y realizar una cocina nueva, ya tradicional, partiendo de los productos “in situ” —cocina de mercado— con todas las materias primas de la zona.

Quiero expresar mi agradecimiento a aquellos que me aconsejaron, informaron y animaron a continuar este trabajo que ahora se publica.

El autor.

2. BREVE RECORRIDO HISTORICO

Haremos tan sólo un recorrido por los tiempos en que transcurrió la alimentación, la cultura e incluso la política, con la incidencia que todo ello ha ido teniendo en la creación de una gastronomía gaditana, ya que por la situación geográfica de Cádiz han sido muchas y muy variadas las civilizaciones que se relacionaron con los nativos de estas tierras y costas.

EN LA PREHISTORIA

Es difícil averiguar la alimentación del hombre primitivo en esta zona. Lo que sí deduce el profesor Lain Entralgo es la separación en dos etapas: anterior y posterior a la invención de las más importantes técnicas ideadas por la industria del hombre: la agricultura y la domesticación de las especies animales comestibles. Antes de estas dos grandes hazañas, de las cuales hay ya vestigios a comienzo del Neolítico, los hombres comían las plantas y los frutos que espontáneamente les ofrecían el medio y la estación, y los animales que eventualmente les proporcionaba la caza.

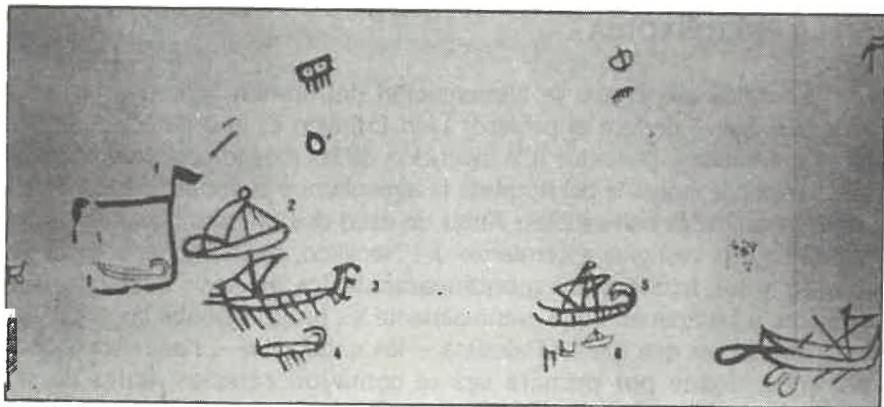
Parece ser que fue en Palestina —los natufianus—, hace diez o doce mil años, donde por primera vez se comieron cereales, antes de ser cultivados, en estado silvestre. Es de aquí, de las costas de los pueblos semíticos de donde saldrán más tarde los fenicios para abrir nuevas puertas en todo el Mediterráneo occidental, fundando ciudades y factorías coloniales unos mil años antes de Cristo, creándose Gadir, nuestra actual Cádiz.

FENICIOS Y ROMANOS

A la llegada de los fenicios encontraron en estas zonas a indígenas que adoraban al ídolo *Salambove* —sal buena—, indicando ello la importancia que ya tenían las salinas.

Los fenicios, dada su condición de *pueblo de mar*, generalizaron la conservación del pescado en diversos sistemas. Uno de ellos, el *garon* egipcio, o *garum* que le llamaron más tarde los romanos, jugó un importante papel en la alimentación de los pueblos del Mediterráneo. Concretamente, la riqueza pesquera desde el Estrecho de Gibraltar a Cádiz (Gadir) hizo que se creasen factorías de *salazones* y *garon*, que estuvieron en auge desde su florecimiento en el siglo VIII antes de Cristo hasta el fin de la época romana.

De la importancia de la pesca primitiva hay documentos, tales como barcos pintados en rocas de cuevas en Laja Alta, de Jimena de la Frontera, o monedas ibero-fenicias acuñadas en Cádiz, donde quedan plasmados los atunes. Importantes autores, Nicostratos, Theodóridas, Euthidermos y Estrabón en especial, destacaron la renombrada fama de Gadir por los productos obtenidos del pescado, además de hablar ya del vino, el aceite y otros alimentos de estas costas.



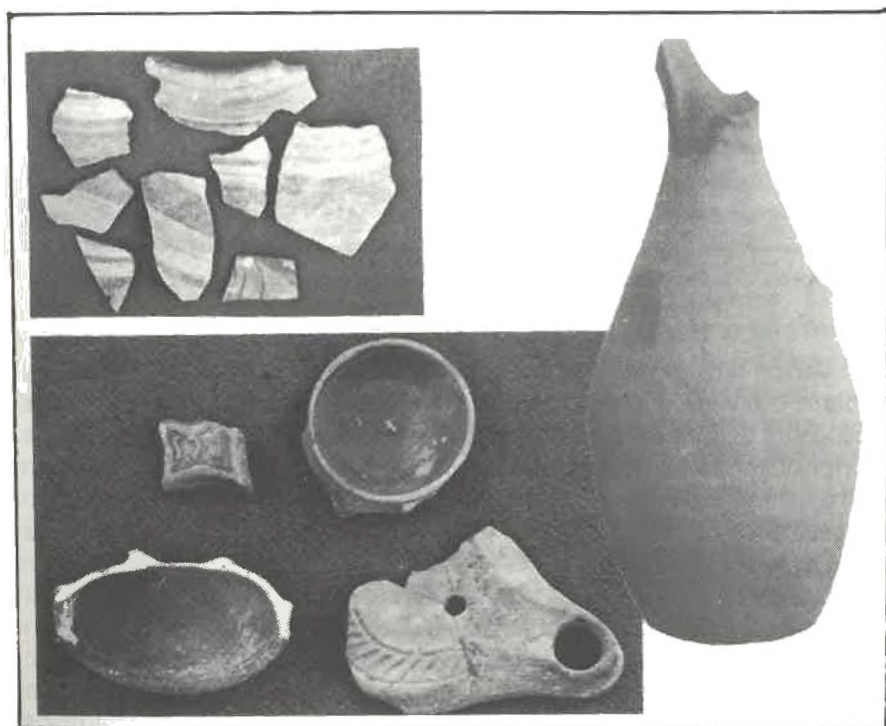
Barcos fenicios. Calco de pinturas esquemáticas de embarcaciones en la cueva de Laja Alta, en el Campo de Gibraltar, unos mil años a.C.

En otras monedas de Julia Transducta (Algeciras), aparecen alimentos, como espigas de trigo y racimos de uva, dando ello reflejo de lo que debió ser la agricultura.

A los fenicios de Tiro y cartagineses debemos conocimientos tan importantes como la pesca del atún en *almadrabas*, su preparación con sal o *salazones* y toda la industria derivada del pescado. En el campo de la agricultura, los olivos y la producción de aceite, así como la vid, con la uva y elaboración del vino.

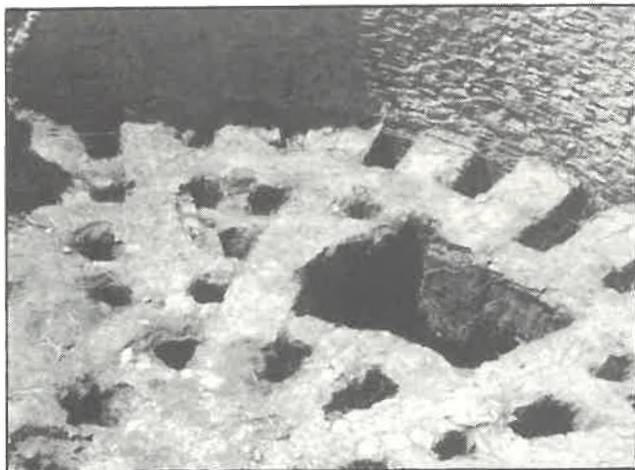


Monedas ibero-fenicias. Hércules y atunes, en reverso.



Restos de cerámica de platos, vasos y jarras fenicias encontradas en Cádiz.

Más tarde, con el dominio de Roma sobre Cádiz (Gades) desde el siglo II a.C., aparecen novedades en la cocina gaditana, con el ajo y la cebolla. Se empezó a usar el arte de sazonar los alimentos. Se exportaron a grandes ciudades, y a Roma en especial, productos del mar: ostras y ostiones, morenas, *garum*, atunes en salmuera... y otros de la tierra: vino en ánforas o recipientes de barro, y aceite. Las ánforas romanas encontradas en las costas de Cádiz eran fabricadas generalmente cerca de Puerto Real, en hornos, con barro de las actuales *Canteras*. Se descubrieron fragmentos con inscripciones de *Vinum Gaditanum*.



Anforas. Restos de horno romano en Puerto Real para la fabricación de ánforas. Anfora romana de la misma población.

Varron dice que se conservaba en la Bética el vino en grandes barriles de barro o tinajas, y que para su transporte se usaban ánforas. Ovidio cita la calidad y delicias de estos vinos. En Roma se encontró un ánfora con la inscripción antes comentada de *Vinum Gaditanum*, deduciendo con ello la importancia de estos caldos. Se entiende que esta denominación abarcaba toda la zona, incluso a Ceret (Jerez), donde también estaba ya introducido el cultivo de la vid.

Existían plantaciones de trigo en tierras fértiles. En la época romana eran muy conocidas las vaquerías de la Argamasilla y de Matagorda, de las que se conseguía leche para consumo y para la elaboración de quesos, además de la utilidad de la carne de vaca, que se conservaba salada o ahumada. Estas vaquerías fueron tradicionales hasta los tiempos medievales. Se preparaban salazones de carnes, llamados *cecina*.

Según Estrabón, escritor, historiador y geógrafo griego (n. 60 a.C.), los romanos impulsaron las almadrabas gaditanas, promocionando el *garum*, que fermentaban en piletas de mampostería, y la industria de salazón de la pesca que se realizaba desde tierra, con redes. Aún hoy quedan restos en las ruinas de Baelo Claudia, en la costa atlántica gaditana (Bolonia), de las edificaciones de esta industria pesquera. Se han descubierto piletas de salazón en el centro de Cádiz, de factorías romanas de pescado que indican la importancia de este alimento en la época.



*Salazones. Restos arqueológicos de la factoría de salazón, en Baelo Claudia.
Piletas para el pescado.*

Los romanos, al igual que hicieron ya los cartagineses, usaban distintos procedimientos para conservar el pescado en buenas condiciones para el transporte. Todo era a base de salazones, consistente en desecarlos una vez quitadas las vísceras, poniéndolos al sol y al aire. Estos peces secos se llamaron por mucho tiempo *ceciales*. Las salazones más apreciadas eran las del atún, capturados en almadrabas, en especial la *cybía* y el *horaion*, hechas con la carne magra, de poca grasa, de atunes, caballas y jureles grandes. De las conservas grasas, se apreciaba la mantenida en *salmuera* —agua con alta concentración de sal de mar—, en la que se conservaba el pescado pequeño o a trozos limpios. Una vez convenientemente macerados, se envasaban en vasijas de barro, incluyendo el líquido. Se denominaba a estos pescados así preparados *thonina*.

Otros animales marinos de estas costas eran ballenas, pulpos, morenas, congrios... Según Plinio y Columela, el *faber*, o *zeus*, era muy

apreciado en Gades. El *saxetani lacerti* se comía acompañado con huevos, según Marcial. Los peces que más destacaban eran el atún, el bonito, la caballa, el tonino y la melva.

Los desperdicios del pescado también se conservaban, vendiéndose a bajo precio, conocidos como *melandríes* y *keemete*. Los intestinos de las caballas, macerados en sal, soleados y aireados hasta su total descomposición, se introducían en recipientes grandes de bronce, donde fermentaban y en cestos alargados se filtraban para obtener el *garum* o *liquamen*, que se vendía a precios muy altos. Este *garum*, muy apreciado, se podía combinar con otros líquidos como vino, vinagre, aceite, agua, sangre de atún e incluso hay una receta de la época, combinada con yemas y claras de huevo.

En Cádiz nacieron Lucio Junio Moderato Columela, tratadista de agricultura, filósofo y poeta, autor de los XIII libros *De Re Rustica* sobre cultivos, terrenos, granjas, ganaderías, aves de corral, abejas, árboles, viñas y vinos, olivos..., y su tío Marco Columela, agricultor propietario de tierras de cultivos.

Columela describió en su obra *De Re Rustica*, una serie de datos importantes para el estudio de la agricultura. Hay curiosidades, como que era muy apreciada en Gades la *lechuga tartesia*, de hojas blancas y crespas, o que los higos eran secados al sol y se hacía una masa a forma de pan de imágenes estrelladas, y que se envasaban. De la vid de la zona comenta que se cultivaba en terrenos accidentados, formando parrales con pértigas y protección para los vientos fuertes.

Comenta también Columela, que su tío Marco efectuó cruces de ovejas béticas con carneros africanos traídos a Gades para las fiestas que se celebraban en el anfiteatro.

Otro sector importante fue la caza, mayor y menor. Osos, venados, jabalíes... Estrabón cita los problemas que ocasionaban los conejos en el campo.

De los *majuelos* o viñas nuevas que empezaron a dar fruto, plantados por los fenicios en Cádiz y sus alrededores, los romanos consiguieron extenderlas más al interior de la provincia.

A continuación del despoblamiento romano, tras el dominio godo en el siglo V, son pobres los conocimientos que tenemos de la alimentación en Cádiz, ya que tan sólo hay noticias por Isidoro de Sevilla de la vida del campo y su agricultura, muy semejante a las bases marcadas ya por Columela en *De Re Rustica* unos siglos antes. Así pues, es de suponer

que, además de continuar algunas tradiciones pesqueras, se usaban las técnicas culinarias existentes anteriormente. Van a ser los árabes, con la posterior invasión y dominación islámica de Andalucía, los que aportarán grandes novedades gastronómicas en esta zona.

MOROS Y CRISTIANOS

Es a los musulmanes a quienes debemos los aromas en nuestros platos, y a ellos también la horticultura o cultivo en huerto de verduras, legumbres y árboles frutales. Los cereales seguían cultivándose.

No fue Cádiz (Ghadira) una de las ciudades andaluzas más prolíferas en esta época, aunque sí continuaba siendo una zona pesquera. Las aportaciones árabes llegaron aquí como a casi todos los pueblos de Andalucía. Fueron diversos puntos de la provincia los que más se beneficiaron de su cultura y conocimientos culinarios, como ocurrió con Medina Sidonia, por ejemplo, donde aún perduran los sistemas reposteros y en especial los *alfajores*. En especias aportaron azafrán, nuez moscada, pimienta negra...; incluso la caña de azúcar, los limones y naranjas ácidas.

Autores como Ibn Said, Albufeda y Al-Himiyari describen las abundantes viñas y huertas que existían en Cádiz, así como cabras y ovejas que comían incluso hasta algarobas. Había pinos piñoneros, retamas, palmeras y plantaciones. Así pues, el alimento de entonces de los habitantes de Cádiz debía ser a base de verduras, queso, carne bovina, pescado, leche de cabra —con un sabor especial casi embriagador, de las que comían algarobas—, frutas y cereales, sin olvidar que seguían funcionando las vaquerías y sus productos.

Tenemos datos de la Algeciras musulmana. Casi todos los historiadores destacan la fertilidad de sus tierras. Había huertas y jardines con sistemas de regadíos por arroyos, con frutales. En tierras de secano se recogían cereales y uvas blancas y gordas, según dice Albufeda, quien escribió también de la calidad y cantidad del ganado, así como de la caza del conejo. Destacaba la importancia de las salazones de Tarifa.

Los árabes, además de cultivar las viñas para convertir la uva en pasas para diversos platos cocinados, elaboraban vino. Aunque su religión se lo prohibía, hay escritos que nos transmiten que lo tomaban, y en muchos casos en abundancia. Las borracheras eran uno de los vicios principales de los moriscos andaluces del siglo XV, y hemos de suponer que lo aprendieron de sus antepasados. Algunos autores atribuyen el nombre de Sherry, extendido a Inglaterra, al que recibía la ciudad de Jerez en esa época, conocida como *Scherisch*.

Los andaluces musulmanes elaboraban recetas completísimas, algunas con títulos como *Gallina al horno*, *Empanada de zorzales*, *Garbanzada*, *Carne con miel*, *Rosquilla de azúcar*...; todas ellas nos han llegado desde el siglo XII.

Gallina al horno

Se toma una gallina gorda, limpia y se pone en una olla, se le echa una cucharada de aceite dulce y media de *almori* macerado, pimienta, un pedazo de canela de la China y yemas de huevo, enteras todas; se mete en el horno y cuando se conoce que se ha cocido y sazonado, se le quita la tapa y se vacía. Sabe que todo lo que se ha citado de los platos cocidos y los huevos es bueno para los viejos y los de estómagos blandos y lo que de esos platos tenga *almori* macerado es más eficaz para secar y más eficaz para disolver, y cortado y consumido es conveniente para el que se queja de flemas en su estómago.

Empanada de pollos o de zorzales

Se amasa la pasta, como en la pasta de la almojábana, si la quiere de hojaldre, y si la quiere especial, pones un pan de ello, según lo que hemos recetado, en la almojábana y coges el pollo o lo que quieras, lo limpias y lo cueces en la olla con agua y sal; no te excedas en la cocción y maja cebolla con cilantro verde y seco, y pimienta; se pone todo ello en un freidor de cerámica con algo de aceite, una cucharada de *almori* y dos de aceite al fuego hasta que lo levante; coger dos huevos y los cascas en el freidor al fuego y lo remueves hasta que se espese la salsa; entonces la separas del fuego, y cuando se ha enfriado, pones el pollo y lo cortas en dos mitades y las pones en la empanada hecha y coges yemas de huevo y las pones en ella, la cubres con una tapa hecha para ello, la adornas con yemas de huevo y la envías al horno en una olla, si Dios quiere.

De esto es la garbanzada

Se corta la carne en pedazos proporcionados y se pone en la olla con agua que la cubra y lo bastante de aceite; no se le echa la sal, al principio, porque se estropea; se le ponen todas las especias y que el agua de este plato sea poca para que la sustituya el vinagre; luego se pone la olla al fuego, luego se muelen los garbanzos, se criban, se limpian y se echan sobre la carne, y cuando está en sazón todo, se maja una cabeza de ajo y se bate con vinagre bueno y se mete en la olla; entonces se echa la carne y se remueve hasta que se mezclen sus partes, y cuando se ha hecho la olla, lo sacas del fuego y lo dejas hasta que se salga el calor y se clarifique; luego se espolvorea con especias finas y se presenta. Lo mejor, hacer los garbanzos para este plato, es que se comience por remojarlos en agua dulce por la noche; luego se pelan y se echan en la olla, y cuando se han cocido, sácalos de la olla y májalos en el almirez, luego los vuelves a la olla y se acaba su cocción, si Dios quiere.

Receta de carne con miel

Se toma carne de carnero tierno y gordo, de su paletilla y de sus extremidades grasas, sin los hue-

sos, que le acompañan, tal como está, cuatro libras y se pone en una olla nueva con sus especias y su agua, seis onzas de aceite y otras seis de miel limpia; se cuece hasta que esté en sazón y se deshace y se limpia su grasa; se saca la carne de la olla y a lo que queda de caldo se le echan tres libras de miel clarificada y limpia de su espuma, tres libras de almidón disuelto y almendra picada; se continúa removiéndolo hasta que esté cerca de ligarse, entonces se le vuelve la carne que se la había quitado y se rocía con esta grasa poco a poco hasta que se trague su grasa, como en el emmielado; se aparta y se deja hasta que se pase su calor.

Receta del arroz con miel

Se toma arroz y se remoja con agua dulce, que lo cubra un día y una noche, luego se lava y se pone al fuego en una olla o una marmita con agua; se cuece con agua o leche fresca y se le añade de miel limpia, a la que se le ha quitado la espuma, cuatro libras o cinco y se cuece con suavidad a un fuego ligero; se riega, mientras se cuece, con leche fresca hasta que se ligue, se cuaje y se haga una masa; se vierte en una fuente y se remueve con una cuchara y se hace en su centro un hoyo, que se llena con mantequilla tierna derretida y se espolvorea con azúcar molido y canela y se sirve.

Rosquilla de azúcar blanco

Se toman dos partes de azúcar y dos de almendra limpia de su cáscara y se pica muy bien con suavidad, se le tamiza encima azúcar, se le añade la cantidad de agua para amasarlo y de especias —olorosas— lo que quieras, como clavo, almizcle o nuez olorosa; se hacen con este amasado rosquillas y se diluye almidón en agua en una disolución ligera, sin sal, y se deja en la levadura hasta que se cueza; entonces se le vierte miel y se bate con suavidad, luego se hunden en él rosquillas, una tras otra. Tú habrás preparado aceite caliente en el freidor o grasa de almendra y lo freírás ligeramente y lo sacarás caliente; lo meterás en jarabe de julepe o de miel; entonces lo empañas, después de sacarlo, en azúcar picado, si Dios quiere.

Las figuras revestidas de azúcar

Se echa al azúcar otro tanto de agua o de agua de rosas y se cuece hasta que esté bien su altura, se vuelca en el molde y se hace de lo que está en el molde, en los sitios ocultos y a la vista y lo que se les parece en el plato que quieras, porque sale en la figura de la mejor manera. Luego lo adornas con el dorado y lo que quieras de ello, si quieres hacer un árbol o una figura de alcázar, córtalos pieza por pieza, luego lo adornas estancia por estancia y lo pegas con mástico hasta que se complete la figura que desees, si Dios quiere.

Recetas árabes andaluzas del siglo XII. Versión en castellano. Profesor S. Albornoz.

Aunque no acataron nunca la prohibición de beber vino, sí aceptaban la prohibición de comer carne y grasas de cerdo, llegando al extremo de la repugnancia, sobrepasando lo religioso; incluso no comían nabos, rábanos o zanahorias por ser estos alimentos manjares de los cerdos. Era un hecho cultural que sobrepasaba a la misma fe. Otros preceptos del Corán afectaban también a la alimentación, como la de comer carne de otros animales sin desangrar.

Además de dejar recetas escritas, crearon calendarios agrícolas con fechas de siembras y cosechas, sistemas de regadíos y de pesca. En la costa atlántica se pescaba el atún con redes llamadas *sabaka* (jabega), por el sistema *mazraba* (almadraba).

También los judíos andaluces infundieron una cultura pseudoreligiosa en la alimentación, al estilo de lo que harían los cristianos con comidas especiales para días determinados, como la Cuaresma.

Los preceptos del Ramadán, con sus ayunos, y los *alaceres* o Pascuas de año nuevo y septiembre, con excesos gastronómicos, así como las exigencias en el modo de matar reses, llamaron la atención de los castellanos reconquistadores, los cuales intentaron prohibirlo en toda Andalucía al conocer su significado religioso.

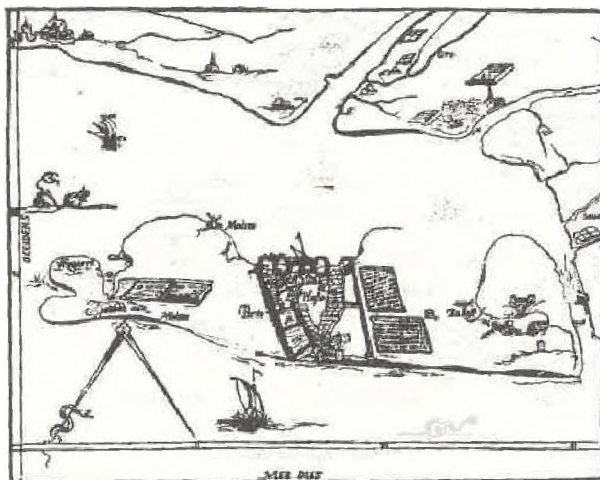
En 1262, la ciudad de Cádiz fue conquistada por los hombres de Alfonso X el Sabio, y poco a poco repoblada con familias de diversos puntos de España, destacando los montañeses, cuando en estas tierras no existían más que viñas, alguna que otra huerta y zonas de pesca. En 1265 Alfonso X repartió terrenos. En el caso de Jerez, obligaba a plantar viñas.

Según documentos de 1294, funcionaban aún en las costas gaditanas varias almadrabas: la de Hércules, entre Cádiz y San Fernando; la de Castilnovo —posiblemente Sancti Petri—; la de Conil; la de Zahara de los Atunes; la de Tarifa y la Atunara de Rota, además de la del Estrecho, que se llamaba de Gibraltar.

El puerto de Cádiz recobrará cierta importancia con el comercio de diferentes mercaderías. Los genoveses cargaban con destino a Inglaterra, desde este puerto, vinos, atún en conserva, aceite y otros productos, como pieles y cueros de animales, y lanas. Y en viaje de regreso volvían a cargar en Cádiz para Génova, cereales, garbanzos, aceite en toneles y jarras, conservas de pescado y pieles. En estos años del siglo XV se establece otro amplio comercio con África desde Cádiz, exportando entre otros productos, trigo, pescado en salazón y en aceite, sal, frutos andaluces, ganado...



Almadraba de Hércules. Pesca de atunes, 1564. Geogius Hofnaglius. Braum.
 Entre las dos torres de Hércules, los **xavegueros** tiran de las redes, arrastrando los atunes hasta la playa; allí son llevados a **la chanca** o edificio de la sal, preparándolos y almacenándolos de diferentes formas.



Bahía de Cádiz. Plano de 1560 (Abraham Ortelius). La población de Cádiz es reducida. Obsérvense las viñas (Vingaert), a ambos lados de las murallas, los molinos y dos pequeñas embarcaciones con la red echada.

Es por entonces cuando apareció una de las recetas netamente gaditana de que tenemos constancia; es el *caldillo de perro* o sopa de pescado cocida con algunos ingredientes y rociada con zumo de naranja ácida, que tomaban los moros, llamados *perros* por los cristianos de la época que comían carne de cerdo, según unos, o debido a que se hacía con restos de pescado, como cabezas, que se les echaba también de comer a los perros, según otros tratadistas.

Los árabes dejaron en las zonas costeras de nuestra provincia un sistema de regadío por drenajes, llamado *navazos*, aprovechando el agua del subsuelo. Construido con tierras sobre arenas de playa rebajadas, tratadas con abonos orgánicos. Estas tierras fueron muy útiles para plantaciones y huertos. Perduraron por mucho tiempo. Fueron hasta no hace mucho los *navazos* de Sanlúcar de Barrameda, desaparecidos por los adelantos de extraer agua con medios técnicos y mecánicos, sin necesidad de absorber por aquel sistema las aguas freáticas del terreno. En Algodonales, Arcos o Vejer existen otros medios de regadíos que pusieron en marcha los árabes, como aceñas, canales, norias, azudes... para pequeñas huertas.

Tras la dominación musulmana, casi toda la provincia fue repoblada por castellanos, y la agricultura decayó debido a que los hombres nuevos eran soldados más que agricultores, sobre todo en la costa. En el interior seguían cultivando cereales y vides. El ganado abundaba, ya que fue abandonado por los moros en su huida. La pesca y la industria del salazón continuaron en aumento.

Con el descubrimiento de América en 1492 y la jurisdicción de los Reyes Católicos sobre Cádiz un año después, la ciudad volverá a encaminarse hacia un nuevo esplendor.

Algunos de los viajes de Cristóbal Colón salieron o llegaron a las costas gaditanas, así como posteriores expediciones al Nuevo Mundo. De América procede la cocina post-colombina, con el tomate, la patata, el pimentón, el pimientón y el cacao, entre otros, que tardaron algún tiempo en ser consumidos por el hombre europeo.

En el siglo XVI, la ciudad vivirá varios ataques piratas, incluso fue saqueada. Es de esos años otra receta económica de la cocina de Cádiz, la *sopa de gato*, al estilo de las demás sopas de ajo del resto de España, con pan. Eran tiempos generalmente pobres.

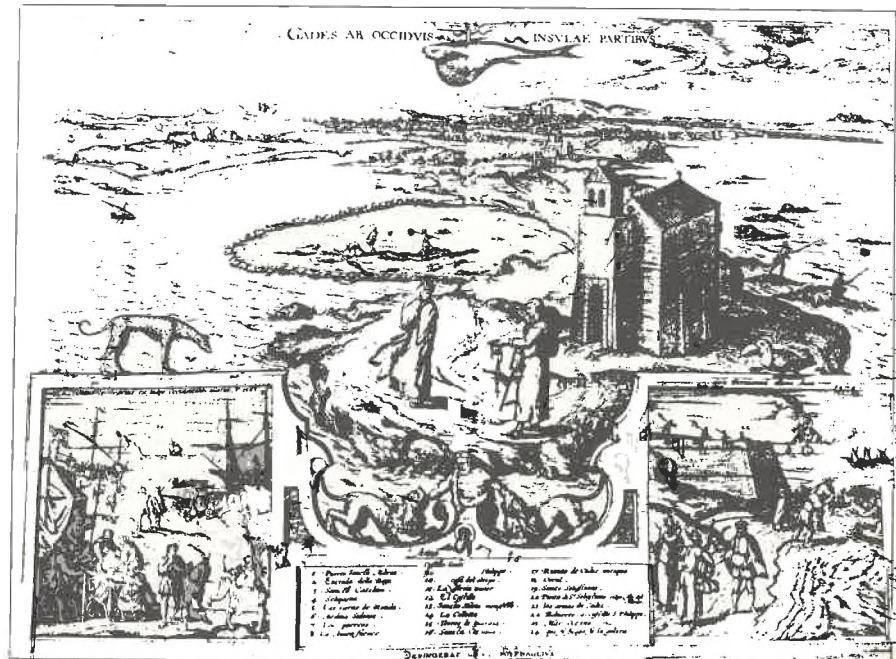
Hay documentos de los años 1634 a 1645, sobre las rentas señoriales de los duques de Medinasidonia en Sanlúcar, antes de su incorporación a la Corona. En ellos se aprecian los conceptos fiscales que

percibían los duques por las rentas de aduana, derechos de alcabala de carnicería, pescado fresco y salado, aceites, así como los derechos de almorzarifazgo y los de aduanilla o alcabala de plaza, donde se incluían los derechos de productos de huertas, caza, granjas... La mayor importancia dentro de los ramos que componían estas alcabalas era la de *botas de vino*, por las que se cobraba a 10 reales de impuesto por cada una.

Existían las Ferias de Campos y Ganados. En Cádiz se exponían y vendían pavos, carneros, vacas, cerdos, gallinas...



Jerez (siglo XVI, J. Braum). Campos de viñas y transporte de alimentos (dcha.).

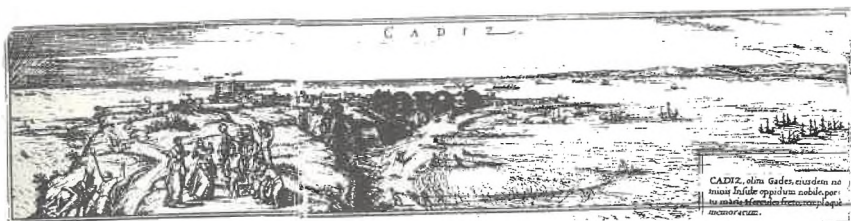


Cádiz (grabado s. XVI). Corral de pesca entre la punta de San Sebastián y La Caleta (semicírculo de piedras).

En ese mismo siglo se citaban los llamados *corrales de pesca* en Cádiz, que eran semicírculos de conglomerados de moluscos y piedras porosas a modo de muro, de metro y medio de alto, que abarcaba desde la orilla una zona semicircular. Estos corrales quedaban cubiertos con la pleamar, y al bajar las mareas y expulsadas las aguas por unas compuertas quedaba el pescado atrapado en el interior.

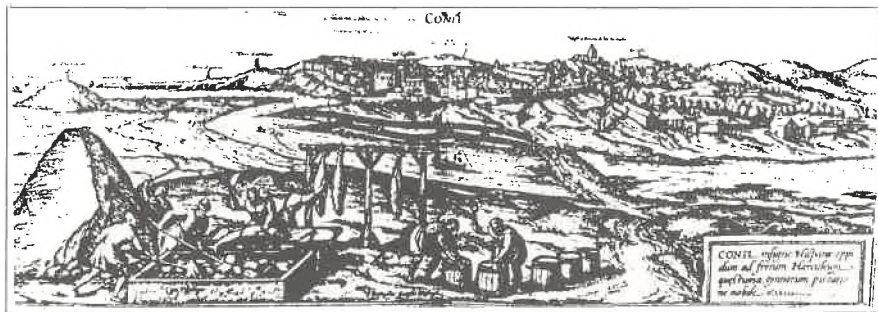
En el siglo XVII aumenta el comercio con Flandes. Los marineros flamencos, genoveses, armenios, catalanes... frecuentaban las tabernas gaditanas que existieron en la calle que se llamó *Flamencos borrachos*, actual Argantonio; fue conocida así por la cantidad de vino que consumían estos marineros.

En 1654 Felipe II prohibía la salida al mar de barcos de pescadores de unos 15 codos (0,66 metros por codo), para evitar ser presos por los navíos piratas, ya que se adentraban sobre 5 leguas.



Cádiz (s. XVI, J. Braum). A la derecha, unos pescadores arrastrando las redes (jábega). A la izquierda, un arriero transporta dos atunes desde la almadraba de Hércules.

La capital fue saqueada y quemada por el vizconde de Wimbleton en 1625, y desaparecieron los grandes almacenes usados para guardar pertrechos y atunes de la almadraba de Hércules. Esta almadraba, situada entre Cortadura y Torregorda, pertenecía a la Hacienda Real desde finales del siglo XVI. Su organización era cuidada por soldados a caballo, que vigilaban las costas para avisar de las incursiones de los bajeles moros. Trabajaban en ella unos quinientos *xavegueros*, que capturaban los atunes, una vez avisados desde las dos atalayas o torres, con redes de cáñamo a modo de *levantada*, guiándose las redes por arrastre hasta la playa, donde una vez amontonado el pescado, era fácil matarlo. Eran acarreados en carretas tiradas por bueyes, y una vez en la *chanca* se desvicceraban, *degollaban* y se preparaban apilados, embarrilados o en conserva.



Conil. Preparación de conservas de atún (J. Braum).

DEL XVIII A NUESTROS DIAS

Se ha dado en llamar al siglo XVIII el *siglo de oro gaditano*, dada la vida que se desarrolló en la ciudad por el comercio con las colonias americanas. Nacieron por entonces mesones, ventas y posadas. La que más perduró fue la Posada del Mesón, llamada también Mesón Nuevo. Existieron otras para albergar a gentes de armas y transeúntes para *indias*, como la Posada de San Sebastián, de la Alianza, de la Paloma, de Escribanos, de Montesinos... y la de Cuatro Estaciones para personas acomodadas. A finales del siglo eran 42 las posadas que tenía la ciudad, algunas incluso regentadas por extranjeros. Fueron famosas la Posada del Caballo, la de Los Tres Reyes, La Perdiz, La Paz... y la de D. Cayetano Gippini, en el número 185 de la calle de Flamencos.

La popular venta o ventorrillo de El Chato, en el antiguo camino de La Calzada, entre Cádiz y la Isla de León, para alivio de caminantes, se construyó en el año 1780, siendo su propietario Chano García. Tal señor tenía una popular y gran nariz, por lo que recibió el apodo de *el Chato*. En la Isla de León fue también muy conocido el antiguo Mesón del Duque, lugar de tradición culinaria.

Anterior a El Chato fue *La Privadilla* de Cádiz, casa de comidas fundada en 1712, muy frecuentada incluso un siglo después, cuando el Cádiz de las Cortes. Hasta hace poco siguió sirviendo a gaditanos y forasteros sus peculiares menús. Actualmente ha quedado como bar, renovado en 1971, en Gaspar del Pino, esquina a Cuna Vieja.



La Posada del Mesón.

Existió un mesón en la calle Beaterio, que fue regentado por don Doménico Gippini, hijo gaditano del italiano D. Cayetano, dedicados a la hostelería. Este gran cocinero, creador de los *ostiones fritos* y la *empanada de ostiones*, marchó más tarde a París y fue cocinero de Carlos X y de Luis XVIII de Francia, donde aplicó sus recetas confeccionadas con ostras.

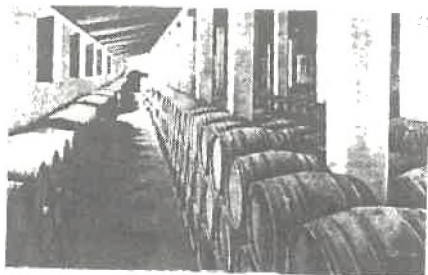
Por entonces existían ya las famosas *pastelerías* y *confiterías*, que fueron pioneras en repostería a base de pasteles y dulces. Servían también leche, café y cacao o chocolate líquido.

Fue en el siglo XVIII cuando se montaron las primeras grandes bodegas en Jerez, El Puerto y Sanlúcar. Los vinos obtienen un alto apogeo incluso en la exportación a países que ya lo conocían; además de Inglaterra, a Holanda, Francia, Portugal y Rusia, llegando hasta los zares.

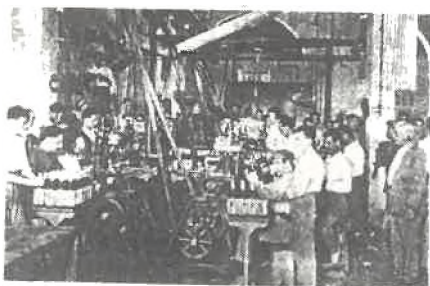
Los vinos de Jerez, El Puerto, Sanlúcar, Chipiona, Chiclana... nacieron en los viñedos de las tierras blancas llamadas *albarizas*, calizas, que guardan la humedad de las lluvias en el subsuelo. La uva *palomino* es la más cultivada, aparte de otras dulces llamadas *Pedro Ximenez* y *Moscatel*. Las viñas han sufrido grandes plagas, por lo que se realizaron cambios de cepas, mejorándolas, y siempre adaptándose a las tierras de *albarizas*. Estos vinos se elaboran desde antaño de una forma peculiar.



*Bodega LOS GIGANTES
(González Byass)*



*Bodega LA MERCED
(Bobadilla)*



*Sala de embotellado mecánico.
(Domecq)*



*Bodega SAN PATRICIO
(Garvey)*

ALGUNAS DE LAS BODEGAS JEREZANAS
Fotos del año 1932.

Por el sistema de *vara y pulgar*, técnica original, las cepas son preparadas, y una vez que dan el fruto —sacrificando las primeras cosechas en beneficio de la madera de la planta, hasta el cuarto año—, se recogen los racimos de uva, tras un verano seco, en una vendimia temprana a primeros de septiembre. Una vez pisada o prensada la uva se obtiene el mosto, que pasa a la bodega, donde durante unos días empieza a fermentar y se transforma en alcohol etílico y anhídrido carbónico, empezando una segunda fermentación, más suave y lenta, que dura unos tres meses. El mosto crece en botas, nunca llenas, para la aireación.

En invierno, este mosto que ha fermentado se trasiega a otras botas, donde empezará a envejecer el vino durante uno, dos o tres años. En primavera y otoño aparecerá la *flor*, propia del vino fino.

La crianza en *flor* del vino se desarrolla en estas vasijas de roble de unos quinientos litros, una vez añadido al vino del año el alcohol de vino. Esta *flor* es una capa de levadura desarrollada sobre la superficie del tonel, no lleno del todo, parecida a la nata blanca, llamada *velo*, que protege al vino de la oxidación. La *flor* hará la primera fase del vino fino, manzanillas y amontillados, y desaparece a graduaciones superiores, ya sin vida microbiana y pasando al envejecimiento para los olorosos.

Antes de 1850, Pascual Madoz describió a Jerez como productora de vinos, cereales, hortalizas y frutas, y escribía que la importancia de sus vinos era considerable, exportándose a Inglaterra, norte de Europa y América. Por esos años, la baja de los precios del vino animó a la elaboración de aguardientes, problema que debió pasar pronto.

Continuaban aún en funcionamiento los *corrales* de pesca, donde los catadores de pesquerías colocaban en medio ramas de lentiscos en tiempo de desove de las jibias, para que se pegasen a ellas sus frezas y tomaran querencia a los cercados, capturando madres y crías. Entonces estos chocos no tenían mucha aceptación en las mesas gaditanas, y se usaban como carnada de anzuelo en los meses de veda de pesca, en que los malos tiempos no permitían salir al mar a las *parejas de velas*.

El terremoto de 1755 destruyó gran parte de estos corrales de pesca, que existían en el istmo de la isleta de San Sebastián, playa de Santa María del Mar y los que fueron rellenados y cubiertos con edificios en 1887, cuando la Exposición Marítima de Cádiz, los cuales fueron usados probablemente desde los tiempos de la dominación árabe.

Los precios del pescado de mediados del XVIII estaban a 24 maravedíes las acedías, a 20 el cazón, a 28 los langostinos, a 20 la pescada, a 28 la corvina, precios por peso de libra. Se capturaban además sardinas, pargos, besugos, brecas, pescadillas, dentones, doradas, caballas, con redes en barcos de pesca aparejados a vela.

Las epidemias de primeros del siglo XIX, en especial la de 1800, fueron un duro golpe a la ciudad de Cádiz, al igual que la ruptura del comercio con las colonias, cuyo monopolio se extinguió, así como la guerra con los ingleses. Este colapso hizo empobrecer la ciudad, de modo que aquellas familias pudientes veían bajar sus capitales, economizando el personal al servicio de las cocinas. La opulencia del llamado *siglo de oro gaditano* se esfumaba.

En el resto de la provincia siguieron las tradiciones culinarias de los sectores populares, tierra adentro. Eran conocidos productos por zonas determinadas; de Conil, las frutas; de Medina, las carnes; de Tarifa, las naranjas; de Sanlúcar y Rota, las verduras y patatas; de Chiclana, las *Alpisteras* o tortas de harina y huevo.

Anterior a 1800 existían varias tabernas, quizás un número elevado, incluso ya había cervecerías en Cádiz. Es conocida la tradición de que la *tapa* o aperitivo es descubrimiento gaditano, al poner en estas tabernas sobre una caña de manzanilla o una copa de vino de Jerez una rodaja de chorizo u otro embutido, para taparla y consumirlo acompañando a la bebida. Esta teoría de los orígenes de la *tapa* es aplicable a varios puntos de la provincia, con lo que parece ser que fue una costumbre común en tabernas de la zona.

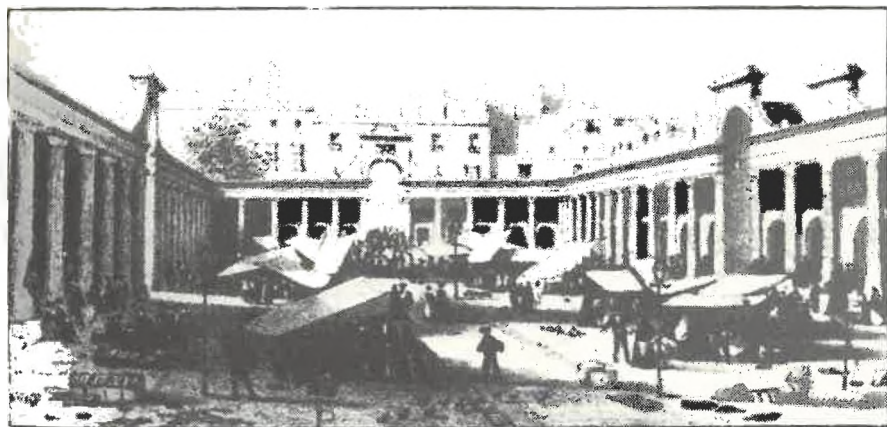
Al principio del siglo XIX, según la *Guía de Cádiz*, editada anualmente en la ciudad, aparecen inscritas 185 tiendas de comestibles, generalmente de montañeses, que tenían además despacho de vinos, y otras 50 sin él. Un matadero, dos carnicerías, cuatro panaderías, 168 puestos de verduras y frutas, 115 tiendas de vinos y licores y 24 bodegones o casas de comidas. Existía una lonja, con 11 bóvedas, de las 32 que había bajo el baluarte de Los Negros.

Los profesionales sensados en este terreno (legajo 1.029, Ayuntamiento de Cádiz, 1801) eran 98 pescadores, 204 hortelanos, 87 carniceros, 96 chocolateros y la cifra de 319 cocineros. Como muestra, unos años antes y según el censo encargado por Nicolás M. Buccarelli, sólo en la calle Ancha había seis cocineros, de ellos tres italianos, dos franceses y uno de Manila, además de un pastelero suizo. Todos estos cocineros, en su mayoría no gaditanos, hicieron que en las casas se aprendieran variedades nuevas en platos de diferentes lugares del mundo, dando ello muestra de que en la alimentación influyeron la historia y los cambios de una ciudad costera como Cádiz.

Más tarde, durante el asedio francés a Cádiz, cuando las Cortes de 1812, era singular que la ciudad sitiada estuviese mejor suministrada de alimentos, por barcos ingleses y americanos, que las tropas del ejército francés sitiador, al igual que en la España dominada, donde pasaban *hambre*.



Plaza de la Constitución. Cádiz, siglo XIX (Champuy-Benoist). Actual plaza de San Juan de Dios. Tiendas y puestos de venta de alimentos, en el margen derecho.



Plaza de Abastos, titulada de La Libertad. Actual mercado central de Cádiz.

Disraeli, que sería más tarde primer ministro inglés, en un viaje que realizó en 1830, describía en una carta a su madre, enviada desde Cádiz, el *puchero gaditano*, citándolo como manjar delicioso, así como su composición y manera de consumirlo. Poco después, Richard Ford escribía el *Handbook* o libro de viajes, donde indicaba que el mercado de Cádiz estaba muy bien surtido en pescados y otras viandas, calificando de mejor calidad la pesca del tempestuoso Atlántico que la del tranquilo Mediterráneo. Destacaba los *dulces gaditanos*, lecherías y pastelerías, donde reconocía que el mejor chocolate del mundo lo tomó en Cádiz. Probó el *agraz* o zumo de uva verde no madura.

El insigne Mariano Pardo de Figueroa, erudito y escritor que nació y murió en Medina Sidonia (1828–1918), popularizó el pseudónimo de “doctor Thebussem”, escribiendo entre otros temas sobre gastronomía a escala nacional, con un peculiar y muy particular estilo literario. Más tarde, otro escritor gaditano, nacido en Grazalema en 1871, el periodista Dionisio Pérez, continuó trabajando sobre gastronomía con el apodo de “Post-Thebussem”.

Antonio López, marqués de Comillas, fundó una empresa naviera que se llamaría *Empresa de Vapores Correos Trasatlántica*, en cuyos barcos trabajó el famoso y exquisito cocinero Melquíades Ruiz Brizuela, autor también de libros de cocina. El marqués de Comillas fundaría más tarde el Hotel Atlántico, que sirvió para escuela de fonda, cocina y servicio de sus barcos.

Pascual Madoz describía en la primera mitad del siglo XIX, que la zona de Algeciras producía trigo, cebada, habas, zahina (gramínea para hacer pan), arvejones (guisantes), garbanzos, hortalizas y frutas, destacando las exquisitas naranjas de Tarifa, de las que se extraen anualmente más de dos millones para Cádiz, Gibraltar, Sevilla y otros puntos. En Tarifa sobraba trigo, garbanzos y habas, que se exportaban a ciudades y pueblos de la costa.

Abundaba en el Campo de Gibraltar el ganado vacuno, *cerdoso*, cabrío, lanar y caballar, y se cazaban jabalíes, corzos, conejos, liebres, perdices y codornices. La pesca era numerosa y el consumo de la población era habitualmente de atún, bonito, albacara (pez parecido al atún, algo menor), caballa, sardina y anchoa. Había industrias propias del cultivo del campo y de la pesca, una fábrica de fideos y abundantes molinos de harina.

Seguirá desde Cádiz el comercio marítimo con las antiguas colonias españolas de América, a las que se les envía vinos, aceites, vinagres, aceitunas, almendras, habas, garbanzos, pasas, alcaparras..., transportados

en botijas o vasijas de barro. Aguardientes en *frasqueras* o cajones con frascos, y *limetas* o botellas grandes de vientre ancho y cuello largo, al estilo de las garrafas. Se traía de allí miel, café, cacao y especias. En Cádiz era famoso el cacao de Martinica o Cumaná.



Cádiz. Vista tomada desde el puerto. Siglo XIX (S. Sabatier). Abundaban los barcos de pesca y transporte entre puertos de la bahía.

Describe Madoz, en su Diccionario de mediados del siglo XIX, que tenía Cádiz un mercado corrido, sin más divisiones que tabiques. Existían comercios con puerta a la calle, viéndose 9 cafés, 15 fondas, 106 abacerías o tiendas de aceite, vinagre, bacalao, legumbres, pescado, carne..., 145 puestos de comestibles, 152 de vinos y licores, 40 confiterías y pastelerías, 176 locales de pan o fruta, 42 lecherías, 40 hornos y tahonas. Existían fábricas de fideos, importantes para el país. Freidores de pescado, fábricas de cerveza y de refrescos gaseosos, almacenes de huevos y chacinas. Calcula de 90 a 100 los barcos ocupados en la pesca.

Existía un pan llamado *de privilegio*, hecho con la flor de las harinas molidas en tahonas, que se consideraba como de los mejores de España. Escribe Madoz que había dos molinos muy buenos, con corrales de pesca en sus límites, movidos con aguas del río Arillo, uno a la derecha del camino de Cádiz a San Fernando y otro a la izquierda. Funcionaba también otro de vapor, de Casa Irujo, frente al teatro del Balón o juego de pelota, describiendo cómo trabajaba, cómo estuvo instalado y marcas de piezas.

En las puertas del siglo XX, Cádiz tenía fábrica de *hielo transparente*, en la calle Porlier, en un edificio de D. Federico Gil de los Reyes, que suministraba a barcos de pesca y público en general, para conservar alimentos y bebidas frescas.

En 1900 eran varios los *restaurants* que tenía la ciudad, incluso en el extramuros se ubicaba la *Antigua de Víctor*, de Ubaldo Freile, que además era ultramarinos, en el barrio de San Severiano. Otra conocida, de D. Fidel Gutiérrez, llamada *La Antigua Corona*.

Eran muy conocidas dos fábricas de cervezas, que hacían también *espumosos higiénicos* con jugos de frutas. *La Cruz Blanca*, de Vilches Chell, y *La Gaditana*, de Carlos Maier, con varios despachos, que a la vez vendían vinos y aguardientes.

Por esos años había la *Panadería Francesa y de Madrid*, de Narciso Alvarez, en la calle Plocia número 2, las *galletas de embarque* y raciones para buques. Ya existía en Cádiz *Sánchez Calvo y Cía*, empaquadores de carne de cerdo y fabricantes de manteca *La Gaditana*. *Viena*, en la calle San Miguel 1 y 3, era pastelería y cervecería. El *café Parisien*, en Loreto 1, tostaba a diario café en grano, el cual ponía a la venta a 6 pesetas el kilogramo de Puerto Rico y a 10 pesetas el kilogramo de Moka.

NUESTROS DIAS

Aún perduran en Cádiz, al igual que en casi todos los municipios de la provincia, algunas de las tabernas, ventas y tascas llenas de sabor de antaño. En la capital son conocidas La Manzanilla —donde Miguel García Gómez lleva casi medio siglo—, con los especiales vinos manzanillas; La Estrella, con vinos de Chiclana; La Carbonera, El Pedrín, El Maestrito, El Manteca..., y un sinfín de lugares con buenos vinos y mejores tapas, ligadas a la popularidad de sus barrios y tertulias, saboreando caballas asadas, morenas en adobo, chocos, cazón, mariscos, como ostiones, erizos, almejas y muchas especialidades más.

Como es natural hay también restaurantes típicamente gaditanos; entre ellos están El Faro, del tantas veces galardonado Gonzalo Córdoba; El Mesón del Duque, Curro el Cojo, La Bodega, El Anteojo, El Candil, El Sardinero, El Español, 1800, La Costera, Achuri, Viena, Doña Pepa..., o las marisquerías La Marea, El Pato, Baro, además de las famosas freidurías de pescado.

El pescado es el alimento estrella en Cádiz ciudad. Se prepara de todas las formas conocidas, según la especie; desde calidades de platos como a la sal, al horno, en adobo, en sobrehúsa, en amarillo, a la plancha

o frito con un arte inigualable. Hay otros platos de antigua tradición, como la *sopa de gato*, *sopa moruna de Cádiz*, *caldillo de perro*, *arroz al bote*, *alcauciles con chicharos*, *papas aliñás*, *pimientos asados*, *acedías en sobrehúsa*, *morena en adobo*, *pescado frito*, *cinta de lomo rellena*, *tortillitas de camarones*, *caballas y mojarras*, entre otros platos, para acabar con *bizcocho*, *gachas*, o *turrón de Cádiz*.

Hay varias pastelerías dignas de ser mencionadas, como La Gloria —que data de 1923—, La Camelia o la de Benítez, entre otras muchas.

Siguiendo un recorrido genérico gastronómico y partiendo de Cádiz podemos ir conociendo algunos de los productos y lugares más importantes de las poblaciones de esta provincia tan variada.

En San Fernando son famosos los freidores de pescado, especialistas en *bienmesabe* o *cazón* en adobo y frito. Además están las *bocas de la isla*, coquinas, pescados de estero —doradas, róbalos y lisas—, *anguilas en amarillo*, *berza de coles*... En restaurantes están Los Tarantos, de Gabriel; La Venta de Vargas, La Segoviana y varias marisquerías, así como los de la zona del Muelle de Gallinera, especialistas en pescados frescos. Y el Ventorrillo El Chato, en la carretera de Cádiz.

En Chiclana de la Frontera destacan los vinos finos, amontillados y moscatel de bodegas como El Sanatorio, Cencerrea, Barberá, Primitivo Collantes, Saucedo, Vélez, Virué o la Cooperativa. Aquí los platos a destacar son los de *parpajas* de despesque a *jábega*, los pescados de estero hechos con *salao* en los despesques de esteros, los langostinos de Chiclana, y una serie de platos denominados a “la chiclanera” que están en el recetario de cocina. Sin olvidar las matanzas de cerdo. En su tradicional pastelería, las *bizcotelas* y las *tortas de almendras* de las monjas agustinas, o los dulces de La Española.

En Conil, en la zona de *El Colorado*, se prepara el arroz con conejo. Tiene fama esta ciudad por la preparación de pescados, como el atún, exquisitamente cocinado en los restaurantes de la parte de La Fontanilla.

Pasando a Vejer de la Frontera tenemos los gazpachos, especialmente los calientes, y las carnes, destacando en los restaurantes de La Barca de Vejer el *lomo en manteca*. Es tradicional el *dulce de pan duro*.

Bajando hacia Barbate encontramos al rey del mar, el atún. Se prepara de mil formas, aprovechando todo: mojama, ijada, morrillos, conservas... Otros pescados se hacen en salazón. En esta población se celebra la fiesta de la sardina. Muy cerca está Zahara de los Atunes, que con sunombre lo dice todo.

Siguiendo descendiendo por la costa suratlántica, llegamos a Tarifa, ciudad de sabor árabe. Aquí siguen los atunes —como en toda esta zona— y las distintas formas de preparar las salazones de pescados y conservas, como el bonito o el volador seco y salado, tradicional desde la época romana. Hay varios platos con codornices y buenos guisos. En repostería son típicos los pastelillos, o *cajilla*, rellenos. Actualmente, y dado el auge turístico de la zona, son muchos los restaurantes tarifeños donde se siguen las tradiciones de mariscos y pescados. Hay platos tradicionales, como *moruna* de caballas, *fideos con boquerones*, mero, urta...

Algeciras destaca. Mariscos, pescados, guisos y fritos, igual que en casi todo el Campo de Gibraltar, Los Barrios, San Roque, con los pescados de la bahía de Algeciras. Restaurantes, como Los Remos, en Guadarranque, especialistas en raya, almejas, brecas, urta... u otros de la zona: Casa Montes, Pepe Moreno, El Bosque, Bernardo, en Algeciras.

Dejando la costa, arriba, de camino a Jimena, en San Martín del Tesorillo, son afamadas sus naranjas. Ya en el mismo Jimena destaca en su variada repostería el *piñonate*.

Trasladando el recorrido al centro de la provincia, seguimos con Alcalá de los Gazules, ciudad de gran variedad en las carnes de caza. El conejo, venado, jabalí, perdiz, faisán, pato... Otros platos a base de productos del campo, *guiso de tagarninas* o cocido, espárragos, *gazpacho caliente* con el típico pan moreno, *berza de coles*, y en repostería los *calostros* y la *miloja*. En restaurantes destacan tres: Pizarro, La Playa y Venta Los Gallos.

Seguimos a Medina Sidonia, donde se preparan también las carnes de caza menor y mayor. El conejo, los espárragos y tagarninas, los caracoles y las máximas expresiones en dulces, como los *alfajores*, *tortas pardas*, *amarguillos* y un sinfín de productos únicos en repostería. En sus alrededores, desde Benalup a Paterna se usan los productos del campo de igual forma casi que en Medina y Alcalá.

Y subimos hacia la sierra de Cádiz, donde son únicas las chacinas de casi todos los pueblos de la zona. Empezando por Arcos de la Frontera, mención especial merecen los vinos de mesa blancos y tintos de La Vicaría. Dentro de sus peculiaridades están el *potaje de berzas*, venado, cordero, *la pucherá*, y platos de productos del campo como el ajo o los espárragos revueltos. Las matanzas de Curro... Y en repostería, los roscos y bollos de Semana Santa. Allí están los restaurantes El Convento, Curro el Cojo, El Brigadier, Tres Caminos...

A continuación, Prado del Rey, tomando el camino directo a la sierra, donde se consigue miel. Existe un vino de la zona de Pajarete, blanco y tinto, exquisitamente dulzón.

Entramos luego en El Bosque, dejando atrás las salinas de los Hortales. El río de El Bosque es el río truchero más meridional de Europa. Las truchas son preparadas de una forma peculiar.

En Grazalema, el queso de oveja destaca —está catalogado oficialmente en la lista de los mejores de España—, también son reconocidas las aceitunas maceradas con plantas de la sierra, los *espárragos revueltos*, el chivo, la *sopa de Grazalema*, el *cocido serrano*, perdices y conejos... En repostería están los *amarguillos* y los *cubiletos*.

En Ubrique, el cabrito y carnes de caza. Hortalizas y buenas comidas caseras. En dulces, el *gañote*.

Hacia arriba, al corazón de la sierra, Zahara, con vino áspero y agradable. El aceite de oliva de sus almazaras y, en sus alrededores, los membrillos de Bocaleones o las brevas y cerezas picudas de Arroyomolinos.

En Algodonales, hortalizas y frutas del campo. Carnes de caza y de matanza. Aceitunas y aceite de oliva de extraordinaria calidad.

Llegamos a Olvera, con el aceite de oliva virgen de los olivares del marco de Olvera, Algodonales, Alcalá del Valle, El Gastor, Setenil, Torre Alháuquime y Zahara de la Sierra. Este aceite, de color verde dorado, es ideal para uso crudo en ensaladas, aliños, mahonesas, gazpachos, desayunos... Además de su uso para guisos, carnes y pescados.

En Villamartín, los *rosco blancos*, dulces. Y acabamos con Bornos, cerrando así el circuito de la Sierra de Cádiz, donde además de lo visto es casi general el uso de espárragos y carnes de matanza, así como las famosas chacinas en toda la zona. Del cerdo también se sacan buenos jamones serranos.

Pasamos a Jerez y su campiña, donde la cocina y la gastronomía se hacen arte. Abundan los productos del campo y se cocinan platos típicos apellidados a *la jerezana* o *al jerez*.

De la generosidad de las tierras de albarizas se consiguen las uvas palomino, que se convertirán en vino de Jerez. Estos extraordinarios vinos son finos, olorosos y dulces. Además se consiguen los brandies, e incluso los mejores vinagres. Estos vinos, de fama mundial, ideales para acompañar las comidas y aperitivos, como el fino con los mariscos, por ejemplo, sirven también para cocinar. Tienen su Feria de la Vendimia.

En Jerez de la Frontera se hacen platos como *rabo de toro*, *conejo en salsa*, *caracoles*, *berzas*, *gazpachos calientes* o *ajos cortijeros*, *revueltos de espárragos trigueros*, y una lista interminable de especialidades únicas en la zona de la campiña jerezana. La repostería es abundante, destacando las *melojas*. Pastelerías, como Alfonso, Alonso, La Espiga Dorada, 4 Caminos... destacan con sus dulces.

En la visita a Jerez no debemos pasar por alto sus restaurantes. Ciudad de buenos cocineros, con una oferta amplia en la mesa. Desde unas típicas *sopas de ajos esparragás* de El Colmado, hasta el más sofisticado plato de porte internacional del Hotel Royal Sherry Park, pasando por El Bosque, La Cueva, Los Naranjos, El Cartujano, Gaitán, Montealto, El Patio, Paco, Los Escudos, Venta Antonio, El Buen Comer, La Cepa de Oro, El Copo, La Oca Gorda y muchos más, cada uno con sus especialidades, bien de carnes de caza, o pescados de la bahía, o mariscos, o cocina netamente jerezana, como Tendido 6, especialista en *rabo de toro*.

Las mejores bodegas de la provincia —únicas en el mundo— están en Jerez. Sus vinos, como hemos adelantado, son ideales para elevar al máximum la gastronomía. El fino acompaña a mariscos, moluscos, jamón, aceitunas, guisos marineros y pescados fritos. El oloroso para almendras y jamón. Los dulces para postres, pastas y quesos frescos. En la cocina es indispensable para echar al consomé, guisar infinidad de recetas o para hacer los riñones al Jerez, en el caso de los finos, por ejemplo. Los dulces se usan para algunas carnes de caza y por supuesto en muchos postres y repostería. El brandy ayuda a los flambeados. Y el vinagre de vino de Jerez es necesario en gazpachos, ensaladas y aliños.

Por citar algunas, pues son muchas las bodegas, destacaremos Domecq, Garvey, González Byass, Valdespino, Bobadilla, Marqués del Real Tesoro, Páez Morilla, Díez Merito, Harvey, Sandeman, Williams Humbert...

De Jerez a Trebujena, donde también hay viñas. En Trebujena se embotella un mosto de 11°, ideal como vino de mesa. Del cercano río Guadalquivir, casi a la desembocadura, son las angulas y camarones, que se pueden degustar en casa de *El Litri*. Por diciembre se celebra en Trebujena la fiesta del Mosto y el Garbanzo.

Ya en la costa norte de la provincia encontramos Sanlúcar de Barrameda, ciudad de gran tradición culinaria. Los langostinos, las *almejas a la sanluqueña*, *raya a la sanluqueña*... son algunas de las recetas que destacan. En repostería, Sanlúcar es punto clave: *sultanas*, *tocinos de*

cielo y productos navideños, como *polvorones* y *mantecados*. Y sus vinos, las manzanillas, inigualables. Están las manzanillas finas, las pasadas y las amontilladas, además de las olorosas. Hay también buenos vinos de mesa y celebran la Feria de la Manzanilla. Se fabrican buenos helados. Destaca el Restaurante Bigote, de fama internacional.

En Chipiona, siguiendo la costa, pescados y mariscos. Vinos de la zona, especiales. Calidad en restaurantes como La Pañoleta o La Barca.

Llegando a Rota tenemos platos como la *sopa fresca*, *papas con pargo*, *arranque*, y los más conocidos son *urta a la roteña* y *sopa de urta*. En toda esta parte de la costa atlántica el dulce más extendido es la *yema*.

Y ya entrando de vuelta, volvemos a la bahía de Cádiz. En El Puerto de Santa María sobresale el marisco. En toda la ribera derecha del Guadalete están los cocederos especialistas en gambas, langostinos, cigalas, bogavantes, cangrejos, ostras, ostiones... y la lista más completa de mariscos cocidos. Ahora se preparan ahumados, en factorías. En pescados, urtas, mero, dorada, cazón, chocos... y los guisos y sopas. Dado el auge del turismo hay restaurantes para todos los gustos, destacando El Resbaladero, con el *caldillo de perros*; Alboronia, Don Peppone, El Faro del Puerto, El Fogón; El Patio, con *rabo de toro*; Guadalete, con *lenguado con fideos*; La Goleta, con una extraordinaria cocina; El Pescador, con *róbalo a la sal*... y una gran cantidad de ellos con la mejor colección de cocineros. En mariscos hay que resaltar a Romerijo y Salva.

El Puerto de Santa María destaca también por sus vinos. Todos ellos de la zona del Sherry. Osborne, Terry, Caballero..., las bodegas de finos, amontillados, olorosos, dulces, brandies y licores.

Y antes de regresar a Cádiz, en Puerto Real, siguen los mariscos y pescados de la bahía. Sus restaurantes, como El Dorado, Castell, El Chato o La Marina, entre otros, están reconocidos por sus almejas, pescados de la bahía y esteros, e incluso por carnes de caza como la perdiz piñonera.

Y tras el recorrido por la provincia, de vuelta a Cádiz capital, sin olvidarnos de las innumerables ventas y ventorrillos de las carreteras que surcan esta provincia.

El futuro de la cocina y gastronomía de la provincia de Cádiz es cada día más prometedor. Se desarrollan investigaciones en el sector agroalimentario, consiguiendo mejores y más variados productos del campo, incluso se mejoran las ganaderías y granjas. Al igual ocurre con las piscifactorías y esteros, para la producción de especies marinas, que bajo ayudas oficiales e iniciativas particulares están dando óptimos resultados.

En vinos se cuida al máximo el control de calidad. Han salido al mercado nuevas marcas, incluso en vinos de mesa blancos o tintos.

Cada vez son más las ferias y fiestas populares en las que la cocina o la gastronomía son los protagonistas, como *Lunes de Quasimodo*, de Olvera; *La Conejada*, de Medina; *de la Urtá*, de Rota; *La Sardinada*, de Barbate; *del mosto y garbanzo*, de Trebujena; la *Erizada* y *Ostionada*, de Cádiz; la *Vendimia*, de Jerez; *de la Manzanilla*, de Sanlúcar; *del Moscatel*, de Chipiona...

Estamos viviendo el alza de la gastronomía y cocina gaditana, al tener mejor información, más calidad en los productos de mercado, mayor profesionalidad y calidad en los elementos que concurren en nuestra alimentación.



Desde los productos del campo a los del mar, en la amplia y variada culinaria gaditana.

3. RECETARIO DE COCINA GADITANA



ENSALADAS

Es importante para todas las ensaladas, así como para toda la cocina gaditana en general, usar aceite de oliva andaluz, en especial de las almazaras de algunos pueblos de la sierra de Cádiz. De igual forma se usará vinagre de vino del Marco del Jerez, siendo el de *yema*, que se saca de la zona media del barril, el de mejor calidad. La sal será marina, de la llamada gorda o de cocina, de las salinas de San Fernando, Chiclana, Puerto Real o Sanlúcar.

ACEITUNAS ALIÑADAS:

Aceitunas / Hinojo / Naranja agria / Tomillo / Orégano / Sal / Agua.

Se hace una salmuera con todos los ingredientes y se le echa la aceituna. Si es para poco tiempo, se rompe la aceituna con una piedra; si es para más tiempo su consumo, dejarla entera.

Se usan aceitunas gordal, manzanilla, rojiza-negra o reina.

Hay variantes según ingredientes del aliño y zonas.

ENSALADA DE GAMBAS:

$\frac{1}{2}$ Kg. de patatas / $\frac{1}{2}$ Kg. de cogollos de alcachofas / Mayonesa al curry / Huevos duros / 1 trufa / Aceitunas / Alrededor de $\frac{1}{2}$ Kg. de gambas.

Cocer las patatas y las alcachofas (alcauciles), cortarlos a cuadritos y mezclar con la mayonesa. Poner en una fuente y adornar con gambas cocidas peladas, aceitunas, tiras de huevo y la trufa en rodajas muy finas.

Esta receta, para plato entremés, la encontró el gastrónomo De Vega, en Algeciras, y la elogió en su libro "Viaje por la Cocina de España" (Salvat, 1969).

ENSALADA DE GAMBAS:

Gambas cocidas / Salsa mayonesa.

Pelar las gambas y ligarlas con la salsa. Se le puede agregar unas gotas de salsa de tomate y un poco de pimienta negra molida.

ENSALADA DE GAMBAS:

Gambas cocidas / Tomate / Cebolla / Pimiento / Aceite / Sal / Vinagre / Mayonesa.

Pelar las gambas, picar muy pequeño el tomate, la cebolla y el pimiento. Aliñar con aceite, vinagre y sal, y ligar todos los ingredientes con la mayonesa.

Estas recetas las ubica en Cádiz el autor de "La Cocina Andaluza" (Nebrija, 1979) Miguel Salcedo.

ENSALADA DE ERIZOS:

Una docena de erizos de mar / Aceite / Sal / Vinagre / Perejil / Cebolla.

Picar muy fino el perejil y la cebolla. Abrir los erizos y extraer la carne sonrosada y la rojiza o coral, con una cucharilla. Mezclar todo aderezado con aceite, vinagre y sal.

Receta de Manuel Fernández-Trujillo, amigo y aficionado a la cocina con productos gaditanos. La cantidad de erizos variará según tamaños y personas.

ENSALADA DE PALMITOS:

Palmitos / Ajo / Aceite / Vinagre / Sal.

Extraer del palmito el tubo carnoso blanco central, que debe estar fresco. Cocerlo. En frío, cortarlo en rodajas y aliñarlos con aceite, vinagre, sal y un poco de ajo picado.

El palmito se da en las tierras estériles, en estado silvestre. Cuesta gran esfuerzo arrancarlo de la tierra. Hay que eliminar las hojas o palmas exteriores, así como las pencas apretadas secas que cubren el tubo central blanco, fresco y comestible.

GAMBAS GADITANAS:

Nueve gambas y dos tomates por cada comensal / Aceite / Sal / Vinagre.

Pelar las gambas, enharinarlas y freírlas. Retirar las gambas de la sartén y freír los tomates limpios en el mismo aceite. Servir todo en la misma fuente.

Receta de "La Gran Enciclopedia de la Cocina", que se atribuye a Cádiz.

PANIZAS ALIÑADAS:

Harina / Agua / Sal / Cebolla / Aceite / Vinagre.

Hacer una masa con harina, doble de agua y sal. Dejar cuajar. Cortar a taquitos y aliñar con aceite y vinagre. Se le puede rociar con perejil picado.

PATATAS ALIÑADAS:

1/2 Kg. de patatas nuevas / Cebolla / Perejil.

Cocer las patatas, pelarlas y cortarlas a rodajas. Aderezarlas con cebolla picada y perejil. Todo ello, en frío, se aliña con aceite, vinagre y sal.

Estas "Papas Aliñás", como se llaman en Cádiz, suelen llevar variantes, pues se les puede agregar atún en conserva, huevos duros e incluso gambas peladas o bacalao desmenuzado. Hay quien le echa un pimiento verde pequeño, muy picado. La cebolla preferentemente debe ser la cebolleta fresca. Si las patatas nuevas son muy pequeñas, ponerlas enteras.

PIMIENTOS ASADOS:

2 Kg. de pimientos grandes de asar, verdes y rojos / Dos tomates / Una cebolla / Aceite / Vinagre / Sal.

Cocer los pimientos en horno o a la plancha. Un poco después hacer lo mismo con los dos tomates. Cuando todo esté blando y templado, pelar todo. Los pimientos se cortarán en tiras, a mano. Unir pimientos y tomates cortados, agregándole la cebolla cruda cortada en tiras y aliñar con sal, aceite y vinagre. Servir frío. El pimiento rojo endulza; se puede eliminar y usar sólo verde, según gustos.

PIRIÑACA:

Tomates / Pimientos verdes / Cebolla / Aceite / Sal / Vinagre.

Cortar a trozos, según gusto, los tomates y pimientos en crudo, quitando las semillas y enjuagando sin pelar. Añadir la cebolla troceada, aderezando junto con aceite, sal y vinagre.

*Esta ensalada es apropiada para acompañar pescados asados, como caballas o mojarras. En Andalucía hay otras variedades, parecidas a la **piriñaca**, y se las conoce como **almorraque** en Huelva, **pipirrana** en Granada, **picadillo** en Sevilla, o **cascaflote** en Jaén.*

SALPICON:

Tomate / Pimiento / Langostinos / Gambas y trozos de pescado blanco, duro / Sal / Aceite / Vinagre..

Trocear algunas gambas y langostinos pelados, junto con el pescado desmenuzado. Cortar muy pequeño el tomate y el pimiento a trocitos. Sazonar y mezclar con aceite, sal y vinagre.

*Este **salpicón de mariscos** puede servir de guarnición a pescados. Puede incluso realizarse con otros ingredientes de pescados y mariscos.*



GAZPACHOS

El arte de un buen *gazpacho* está, además de en sus ingredientes naturales, en los utensilios empleados para el majado y sobado de la pasta, para luego ligarla con el agua fresca. En los morteros —dornillo, almirez o altomía— se consiguen machacar los elementos primarios mediante un *mazo*, para luego seguir con los demás productos pasados a un lebrillo. Actualmente, la *batidora eléctrica* nos ayuda a crear un gazpacho en un *santiamén*, para luego obtener su acelerada frescura en un frigorífico. Aquí interviene el gusto para hacerlo de la manera antigua o manual, o usar de los aparatos modernos.

GAZPACHO:

Dos Kg. de tomates rojos y maduros / Dos pimientos verdes / Un trozo de miga de pan / Dos dientes grandes de ajo / Ocho cucharadas de aceite de oliva / Cinco cucharadas de vinagre / De 1 a 2 litros de agua, según gusto / ¹/₂ cebolla (opcional) / Sal / Un pepino.

Trocear, una vez enjuagados, todos los ingredientes. Machacar ajos, salar, a la vez que se mezclan tomates y pimientos y parte del pepino. Ir amasando y espesar con la miga de pan, anteriormente puesta a remojo. Condimentar la pasta con aceite y vinagre. Seguir batiendo y agregando agua fresca a gusto.

Para hacerlo con batidora, poner todos los ingredientes juntos en un bol, con un poco de agua, triturar e ir agregando agua. Se puede acompañar con guarnición de trocitos de pepino, cebolla o huevo duro...

GAZPACHO CALIENTE DE CADIZ:

Un pimiento seco / $\frac{1}{4}$ de pan / Dos dientes de ajo / Una naranja ácida / Cinco cucharadas de aceite / $1\frac{1}{2}$ de agua / Sal.

Cocer en el agua el pimiento y la miga del pan, sacarlos del agua y machacar en mortero los dientes de ajo. Añadir y machacar también el pimiento y la miga. Mezclarlo con aceite e ir completando con agua. Poner a hervir todo otra vez, agregándole el zumo de una naranja agria. Salar y añadir las cortezas de pan que sobraron, picadas.

GAZPACHO CALIENTE DE VEJER:

Pan moreno / Un pimiento verde / Cuatro tomates / Cuatro dientes de ajo / Pimentón / Aceite / Sal / Agua.

En un mortero, machacar los ajos, el pimiento troceado y los tomates, que previamente se habrán cocido para pelarlos y trocearlos. Añadir sal y aceite, como unas tres cucharadas. Ir añadiendo el pan y el agua de templar los tomates, que estará muy caliente. Echar el pimentón y acabar de batir.

GAZPACHO GADITANO DE “LOS ALBUREJOS”:

Un diente de ajo / Una cebolla / Ocho granos de comino / Pan, miga y corteza / Seis tomates maduros / Un tomate duro / Un pepino / Dos pimientos / Mayonesa / Pimentón dulce / Sal / Vinagre / Aceite.

Machacar en mortero medio diente de ajo, el comino y una cebolla picada, pequeña. Agregar unos 100 grs. de miga de pan remojada. Añadir los tomates maduros pelados, sin semillas, poniendo sal, pimentón, e ir agregando poco a poco agua. Pasar toda esta pasta por el colador grueso.

Aparte, en un recipiente mezclar esta pasta con los trocitos del tomate duro, pepino y pimientos troceados, y bañar con dos cucharadas de aceite, para seguir agregando vinagre, más agua y salsa mahonesa, con trozos de la corteza del pan al servir, muy frío.

Este refrescante gazpacho lo recogió De Vega en su libro, tras una visita que hizo en los años 60 a la finca Los Alburejos, de la familia Domecq.

GAZPACHUELO CALIENTE:

Un huevo / Ajo / Cebolla / Perejil / Aceite / Pan del día anterior / Un poco de agua.

Hervir agua con un picado de perejil, ajo, cebolla y un chorro de aceite. Escalfar un huevo y remover. En plato aparte, cortar unas rodajas finas de pan y echar la salsa anterior sobre el pan, muy caliente.

GAZPACHUELO FRIO:

1/2 litro de aceite / Dos huevos / Un litro de agua fría / 1 1/2 cucharada de vinagre blanco / 100 grs. de aceitunas sin hueso / 1/2 cebollita / Dos tomates pelados / Un pepino pequeño / Un pimiento verde / Sal / Pimienta.

Hacer una mayonesa con huevos, vinagre, sal y pimienta, añadiendo poco a poco el aceite. Pasar a otro recipiente de servir, añadiendo despacio agua muy fría y removiéndolo. Triturar la mitad de las verduras y echar a la crema. El resto de las verduras, picarlas muy fino y servir a gusto.

Receta transmitida por González Barba, autor de los artículos "Sabores y saberes", en Diario de Cádiz.

GAZPACHUELO:

1 1/2 de agua / Aceite / Pan / Un huevo / Zumo de limón / Sal.

Poner el agua a hervir y agregar cuando hierva la clara del huevo bien batida, y la sal, bajar fuego y apartar antes de nueva ebullición. En plato soper o poner unas rebanadas finas de pan y agregar el líquido muy caliente. Aparte, hacer con la yema, aceite, sal y unas gotas de limón una salsa mayonesa, que echaremos en el plato al servir y remover.



SOPAS

Las sopas de Cádiz son antiquísimas; eran platos populares, conocidos como *comidas de pobre*, dado sus reducidos y económicos elementos. El nombre de *sopas* era debido a que llevaban pan, generalmente sobrante del día anterior. Actualmente estos platos no llevan necesariamente pan, ya que son caldos obtenidos con diferentes ingredientes acompañados de otros, llamados *tropezones*, como carnes o pescados en trozos, verduras, arroz o fideos, mariscos..., sin olvidar el famoso *puchero*.

AJO CALIENTE:

Agua / Ajo / Aceite / Tomate / Pan / Sal / Un pimiento / Pimentón.

Machacar el ajo en un almirez, con la sal, el pimiento verde troceado y una cucharadita de pimentón. Mientras, en una cacerola se ponen los tomates a hervir, se sacan y se pelan, machacándolos junto con los demás ingredientes y un poco de aceite, en un recipiente mayor de barro.

CALDILLO DE PERROS:

1 Kg. de pescadilla / Dos dientes de ajo / Una cebolla grande / Aceite / Un litro de agua / Sal / Dos naranjas ácidas.

Limpiar la pescadilla (o merluza), cortarla en rodajas grandes, de unos dos dedos de anchas. Salarla un par de horas, para endurecerla.

Freír los ajos y tirarlos cuando doren, echar en el aceite anterior la cebolla muy cortada, y antes de que tome color añadir agua caliente y dejar hervir hasta deshacer la cebolla. Al consumir el agua, agregar más

agua y echar el pescado cuando vuelva a hervir, dejándolo cocer unos quince minutos. Añadir sal a gusto. Al servir, rociar con el zumo de media naranja ácida a cada comensal.

Este plato se conoce de la Reconquista, cuando los cristianos traídos a Cádiz llamaban “perros” a los musulmanes que no comían carne de cerdo, siendo normal entre éstos tomar esta sopa de pescado rociada con naranja ácida, abundante en estas tierras. Otras versiones apuntan a que se hacía con restos de pescado, como cabezas, que también se les echaba para comer a los perros.

CREMA DE MARISCOS “SUSIE”:

1/2 Kg. de langostinos / 1/4 de carabineros / Una zanahoria / Una cebolla / Tres cucharadas de harina / Dos cucharadas de salsa de tomate / Dos litros de agua / Dos vasos de vino fino / Una copa de coñac / 100 grs. de mantequilla / 100 grs. de queso rallado / Pimienta molida / Una hoja de laurel / Un chalote (condimento de cabeza, parecido al ajo).

Cocer los mariscos en cacerola, con agua hirviendo, sal, zanahoria, vino, cebolla, chalote picado y laurel durante un cuarto de hora. Colar luego el caldo y pelar los langostinos, apartando las cabezas, que se rehogarán en mantequilla derretida añadiendo coñac, y flamearlo, dejándolo cocer diez minutos, con salsa de tomate. Batir con un poco del agua de cocción y triturar, pasándolo por un colador.

En otra cacerola, derretir mantequilla con la harina y agregar el preparado que se hizo con las cabezas, añadir el líquido restante de la cocción y el queso rallado, dejándolo cocer unos veinte minutos, moviéndolo. Agregar nata líquida y colarlo.

Añadir los langostinos que se pelaron, a trozos, y servir.

Receta transmitida por Lalo Grosso en Diario de Cádiz.

PUCHERO GADITANO:

1/2 pollo (o gallina) / 1/4 Kg. de jarrete o falda de ternera / 100 grs. de tocino / Un hueso de jamón / Un hueso blanco / Un trozo de costilla y espinazo / Garbanzos (remojados del día antes) / Sal / Dos patatas / Un puerro / Una zanahoria / Un tallo de apio.

Cocer con bastante agua todos los ingredientes (avíos) bien lavados e ir desespumando. En olla normal se tendrá a fuego alrededor e tres horas,

y se podrá bautizar con agua caliente si se consume mucho. En olla a presión será algo menos de una hora.

*Se tiene conocimiento de las delicias del **puchero gaditano** de muy antiguo. Recordemos que en 1830, en un viaje que hizo el que fuera primer ministro inglés, Disraeli, escribió y elogió este plato y sus posibilidades.*

Con este caldo se obtienen varios platos:

SOPA DE PICADILLO:

Añadiendo al caldo de puchero gaditano algo de la carne picada, taquitos de jamón serrano y huevo duro picado.

SOPA DE FIDEOS:

Con algo de caldo de puchero gaditano, hervir fideos a gusto, agregar más caldo con unos trozos de patata, carne, verduras.

SOPA DE ARROZ:

Hacer igual que con el fideo, poniendo el arroz en su punto en caldo de puchero gaditano, poniendo unas hojas de hierbabuena.

SOPA DE PAN:

Poner en el plato rodajas finas de pan del día anterior y echar caldo de puchero gaditano. Agregar hierbabuena.

CONSOME AL JEREZ:

En taza, sólo caldo de puchero gaditano y un poco de vino de Jerez. Con o sin yema de huevo.

SOPA DE AJO CON ESPARRAGOS:

Migas de pan a pedazos / Pimiento / Ajo / Agua / Espárragos / Aceite / Sal.

En cazuela, refreír ajos troceados, pan y pimiento cortado, salar. Echar agua y la parte tierna de los espárragos, dar un hervor y servir caliente.

Típica de la sierra de Cádiz.

SOPA DE APIO:

Apio / Aceite / Pimienta / Harina / Nuez moscada / Agua y sal.

Póngase a hervir los tallos del apio; una vez blandos y algo reducido el caldo, agrégense todos los ingredientes, removiendo hasta hacer un tipo de bechamel muy fluido.

SOPA DE CANGREJOS:

1/2 docena de cangrejos de roca / Un tomate / Un apio / Un puerro / Mantequilla / Agua / Sal.

Hacer un sofrito con mantequilla, tomate, apio y puerro. Hervir los cangrejos unos diez minutos; a este agua agregar el sofrito, una vez apartados los cangrejos. Extraer la carne de los cangrejos. Triturar el líquido con sofrito, caparazones, patas... y colar. Servir caliente con fondo picado de la carne blanca de los cangrejos.

SOPA DE CEBOLLAS:

Una cebolla / Laurel / Aceite / Vinagre / Agua / Sal.

Poner a sofreír la cebolla troceada en aceite; antes de que tome color agregar agua, sal, laurel y unas gotas de vinagre. Dejar hervir.

Se le puede agregar un poco de mantequilla y queso rallado.

SOPA DE CIGALAS:

Seis cigalas medianas / 100 grs. de mantequilla / 1 1/2 litros de agua / Una copa de coñac / Una copa de jerez / Una cebolla / Laurel / Tomillo / Sal / Pimienta.

Rehogar en cazuela la cebolla cortada, en mantequilla, con laurel y tomillo. Lavar el marisco e ir echándolo al sofrito. Cocer cinco minutos, añadir el coñac y el jerez, sal y pimienta a gusto. Cocer unos minutos más y retirar.

Sacar las cigalas y extraer la carne de las colas, cortándolas a pedacitos para ponerlas en la sopera. Machacar caparazones y cabezas en mortero y volver a hervirlos con agua unos diez minutos, luego colar. Añadir el líquido a la sopera y poner a calentar. Se le puede agregar huevo batido, con un vaso de leche y una cucharada de harina, previo preparado al fuego.

SOPA DORADA:

1^{1/2} de caldo / Menudillo de gallina / Tres huevos duros / Una cucharada de manteca de cerdo / Perejil / Una hoja de hierbabuena / Ajo / Azafrán / Rebanadas de pan.

Saltear con manteca los higadillos de gallina. Picarlo fino, junto con ajo, perejil y hierbabuena, y echarlo sobre una cazuela donde estarán las rebanadas de pan. Añadir caldo y poner huevos duros a rodajas, dejándolo unos quince minutos a fuego lento. Servir en cazuela, caliente.

SOPA DE GALERAS:

1/2 Kg. de galeras / Ajo / Cebolla / Perejil / Rebanadas de pan / Aceite / Agua.

Refreír ajo y cebolla picados hasta dorar, añadir perejil picado. Cocer las galeras en agua con sal y colar el caldo.

En una cazuela de barro poner unas rebanadas de pan, finas, y echar el caldo con el refrito y algunos trozos pelados de galeras que contengan coral rojizo o huevas.

Receta típica de Sanlúcar de Barrameda. A este plato se le pueden agregar unas almejas y vino manzanilla. Las galeras están más cargadas de carne desde primeros de octubre.

SOPA DE GATO:

Tres dientes de ajo / Aceite / Pan / Sal / Agua.

Poner las rebanadas muy finas de pan en la cazuela de barro. Freír aparte los ajos en el aceite, echándole un poco de agua y sal. Verter sobre el pan, en la cazuela, el sofrito y meter al horno hasta dorar el pan.

*Esta receta era muy popular en los siglos XVI y XVII. En el diccionario de la Real Academia Española se incluyó en el siglo pasado como **sopa de gato de Cádiz**.*

SOPA DE GRAZALEMA:

Caldo de puchero / Chorizo / Huevo duro / Rebanadas de pan.

Verter caldo de puchero sobre el plato con rodajas de pan, huevo duro picado y trozos de chorizo.

Esta es la roja, cuando es con salchichón en vez de chorizo, se le llama Sopa blanca de Grazalema.

SOPA DE ESPARRAGOS:

Espárragos trigueros / Ajo / Pan / Aceite / Agua / Sal.

Trocear con la mano los espárragos en trozos de unos tres centímetros, desechando las partes duras. Refreír ajos cortados en aceite, rehogar el espárrago añadiendo sal y agua. Una vez blando el espárrago, agregar más agua si lo requiere y rebanadas finas de pan.

SOPA DE MACARRONES CON CARNE:

Un trozo de carne de vaca como de 1 Kg. / Tres cebollas / Tres dientes de ajo / Pimienta negra en grano / Un vaso de vino tinto / 75 grs. de manteca de cerdo / Una hoja de laurel / Dos clavos / Dos cucharadas de harina / 400 grs. de Macarrones / 50 grs. de queso rallado.

Limpiar el trozo de carne y rehogar en manteca junto con cebolla picada. Añadir ajo, pimienta, clavo, laurel, vino y sal. Dejar cocer a fuego lento hasta dejar tierna la carne.

Tostar harina con un poco de agua, aparte. Añadir a la carne. Apartar y dejar enfriar. La salsa se pasará por un chino. Cocer los macarrones en el caldo claro, y agregar la salsa de la carne pasada. Echar queso rallado al servir.

Con esta receta se obtienen dos platos, los macarrones y la carne.

SOPA A LA MARINERA:

Un Kg. de pescado (entre dorada, lisa, breca...) / $\frac{1}{2}$ Kg. de cebollas / Pan en rebanadas finas / Huevo duro / $1\frac{1}{2}$ litro de agua / Diez cucharadas de aceite / Un ramo de perejil / Sal / Pimienta / Ajo.

Limpiar los pescados, cubrirlos de agua en una cacerola y cocer cinco minutos. Sacar el pescado, colar el caldo y quitar las espinas, reservándolo.

Freír en aceite la cebolla, el ajo y el perejil todo picado, a fuego lento. Al dorar la cebolla añadir los trozos de pescado, completando agua hasta el litro y medio. Agregar sal y pimienta, el pan, y dejar tapado a fuego lento. Al servir, echar los huevos duros a la cazuela.

SOPA DE MARISCOS:

$\frac{1}{2}$ Kg. de mejillones / $\frac{1}{4}$ de almejas / $\frac{1}{4}$ de gambas / Un trozo de rape / $\frac{1}{4}$ de calamar troceado / Una cebolla / Un tomate / Un pimiento verde pequeño / Un vaso de vino y aceite.

Cocer en $1\frac{1}{2}$ litros de agua el trozo de rape, los trozos de calamar, las gambas, las almejas y mejillones hasta abrir. Colar el caldo y quitar caparazones a todos los mariscos. Refreír aparte en una cazuela la cebolla, el tomate y el pimiento, hasta dorarlo, y agregar vino. Cocer a fuego lento durante unos treinta minutos, todo junto, el sofrito, el caldo, el pescado y el marisco.

SOPA MORUNA DE CADIZ:

50 grs. de lentejas / Una cebolla / Dos huevos / Manteca de vaca / 50 grs. de carne picada / Levadura / Azafrán / Zumo de un limón / Sal / Pimienta / Perejil.

Se pone la manteca a derretir en una cazuela, con carne picada, sal y cebolla picada. Rehogar y freír un poco agregando las lentejas (remojadas del día antes), pimienta, perejil picado y azafrán, en dos litros de agua. Cocer hasta que las lentejas estén tiernas. Añadir levadura disuelta en agua y el zumo de un limón, dejándolo cocer un rato. Al servir caliente, ponerle los huevos batidos.

SOPA DE OSTIONES:

Tres docenas de ostiones / 50 grs. de mantequilla / Una cebolla / Una patata cocida / Dos copas de vino de jerez / Seis yemas de huevo / ¹/₂ litro de agua / Sal.

Abrir los ostiones y conservar el agua que contengan. Rehogar en mantequilla derretida la cebolla picada. Echar la patata cocida, el vino, el agua de los ostiones y medio litro de agua más. Cocer durante media hora, pasándolo luego por un colador o chino fino. Volver este caldo a la cacerola. Desleír las yemas de huevo con un poco de mantequilla al baño de María. Salar a gusto. Al servir, muy caliente, agregar los ostiones.

*Posiblemente esta sopa fue de invención del gaditano Gippini. A este plato se le conoció por el de **Sopa al cuarto de hora**, según escribió Dionisio Pérez en la Guía del Buen Comer, en 1929.*

SOPA DE PAN Y AJOS:

Pan / Agua / Sal / Ajo / Aceite / Perejil.

Hacer una masa con pan, agua y sal. Dejar escurrir bien. Sofreír ajo en una sartén y echar la masa de pan, dejándolo espeso. Se le puede agregar perejil picado.

SOPA DE PESCADORES:

Una cebolla / Ajo / Apio / Un tomate / Un puerro / Una zanahoria / Pescado blanco / Marisco (gambas y almejas) / Agua / Sal / Aceite.

Preparar un caldo con las espinas y cabezas del pescado, además de trozos de pescado y un poco de marisco. Hacer aparte un sofrito con cebolla, ajo, apio, tomate, puerro y zanahoria, para agregar al caldo, una vez colado. Echar los trozos de pescado y el marisco sin pelar. Se le puede poner clavo y laurel.

SOPA ROTEÑA DE URTA:

Una cabeza grande de urta / ¹/₄ Kg. de tomates / ¹/₄ Kg. de cebollas / Un pimiento verde / Un diente de ajo / ¹/₄ de arroz / 50 grs. de pimientos morrones / 50 grs. de guisantes / Un huevo duro / ¹/₄ de gambas / ¹/₄ de almejas / Sal / Aceite / Agua.

Poner a hervir en una olla un litro y medio de agua, con la cabeza de la urta, junto con tomates, pimiento, cebollas y ajo troceado todo. Aparte cocer las gambas y almejas, y reservar. Sacar la cabeza de la olla, enfriar. Dejar cocer las hortalizas un rato más, sacarlas y pasarlas por el pasapuré junto con el líquido. Con este caldo resultante hacer el arroz, agregando pimientos morrones picados, huevo duro troceado, guisantes, almejas y gambas, sin cáscara, con su líquido, y trozos de la cabeza de la urta. Dejar a fuego hasta hervir, y servir.

SOPA DE TOMATE:

Tomate frito / Pan asentado / Aceite / Sal / Hierbabuena / Agua.

Refreír el tomate, pelado, en aceite. Agregar agua y sal dejándolo hervir, y servir en plato con rebanadas finas de pan frito, machacado un poco, y ramita de hierbabuena.

Esta sopa es diferente al gazpacho caliente, que se hace en mortero y lebrillo también con pan, pero con otros ingredientes además de tomate. Hay puntos en la provincia de Cádiz en que a este gazpacho caliente se le llama Sopa de Tomate y pueden ser diferentes los ingredientes, como ocurre en La Venta de Vargas, de San Fernando, en la que le agregan incluso un poco de pescado muy desmenuzado.

SOPA DE CADIZ:

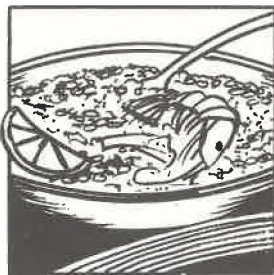
Dos dientes de ajo / Dos huevos / 100 grs. de jamón serrano / Vino fino de Jerez / Perejil / Aceite / Pan / Caldo.

Freír en un poco de aceite el ajo cortado, con el jamón a taquitos y el pan a trocitos. Poner todo ello en una sopera, junto con un huevo duro troceado. Hacer un caldo ligero, apartar una tacita y batir una yema cruda de huevo, junto con un chorro de vino, y echar en la sopera todo, sobre el fondo.

SOPA DE PESCADO EN BLANCO:

Un litro de agua / 1 Kg. de pescadilla / Pan / Perejil / Dos dientes de ajo / Pimienta / Sal / Aceite / Limón.

Limpiar y descabezar el pescado; meter en una olla con el agua, pimienta, perejil, sal y un chorreón de aceite. Al hervir dejar unos cinco minutos. Servir en plato soperero con unas rebanadas de pan y un chorrito de zumo de limón, con el caldo y el pescado troceado.



ARROCES Y PASTAS

El arroz, tradicional en Cádiz y antiguo alimento que llegaba por barco a los puertos comerciales de la costa, primero, y más tarde de las plantaciones andaluzas, fue y es de uso común en la cocina gaditana, sobre todo en las sopas.

En el siglo XIX existían en la provincia varias fábricas de fideos, reconocidas en todo el país, mucho antes de que aparecieran las grandes marcas multinacionales. Era frecuente, dado el alto aguante de conservación y el poco volumen que ocupan los fideos y demás pastas, que fuese un alimento llevado en los barcos, para luego cocinarlos con productos del mar, durante la travesía o los días de pesca.

ARROZ A LA MARINERA:

Cebolla / Ajo / Pimiento verde / Dos tomates maduros / Dos hojas de laurel / Dos ñoras / Guisantes / Chocos / Azafrán / Arroz / Agua / Pimiento morrón / Langostinos pelados / Rape / Hierbabuena.

Hacer un sofrito con cebolla, ajo, un pimiento verde, las ñoras, el laurel y el tomate. Agregar los guisantes, el choco cortado y el azafrán. En una cacerola echar con agua el sofrito y el arroz, pimiento morrón y langostinos pelados. Unos cinco minutos antes de que esté el arroz echar los trozos de rape, y al servir poner si se quiere hierbabuena. Debe quedar caldoso.

ARROZ AL BOTE:

Arroz / Cebolla / Pimiento / Pimiento morrón / Guisantes / Tomates / Pimiento morrón / mejillones, cigalitas..., en cantidades pequeñas / Trozos de pescado.

Este arroz, hecho en caldera quedará jugoso. Se le echan los mismos ingredientes que a una paella, pero con más agua, al hacerlo en caldera y no en paellera. Debe quedar liquidoso. Servir caliente en plato sobero.

Sofreír ajo, pimienta y cebolla y agregar tomate. Añadir agua abundante y sal. Al hervir echar el arroz, unos diez minutos después poner los mariscos y pescados a trozos, guisantes y verduras. Dejar otros diez minutos y dejar reposar.

ARROZ AL JEREZ:

Caldo de carne / Mantequilla / Una copa de vino fino de Jerez / $\frac{1}{2}$ kg. de arroz / Una cebolla / Aceite / Sal.

Dorar cebolla cortada en aceite, rociar con el vino. Rehogar el arroz y echar el caldo, como un litro. Agregar mantequilla y probar sal. Cuando el arroz esté en su punto y reposado, servir.

ARROZ CON POLLO:

Un pollo / Ocho dientes de ajo / Seis almendras / Arroz / Sal / Pimienta / Laurel / Manteca / Agua / Vino.

Limpiar y trocear el pollo. Freír en manteca el ajo, las almendras y las asaduras del pollo. Cuando esté todo dorado, macerar con vino blanco y tapar y apartar. Agregar a la salsa los trozos de pollo cubriéndolo con agua y cocer, añadir agua, laurel y unos granos de pimienta.

Cuando esté tierna la carne del pollo echar arroz, y cuando esté en su punto agregar los ajos, almendras y asaduras majados en un poco de caldo. Dejar unos instantes reposando y a fuego muy lento hasta consumir el líquido.

De una receta gaditana publicada a principios de siglo.

ARROZ CON ESPARRAGOS:

Arroz / Agua / Cebolla / Ajo / Sal / Comino / Nuez moscada / Tomate / Pimiento verde / Espárragos.

Trocear y sofreír cebolla, sacar y mezclar con majado de ajo, sal, comino y nuez moscada. Refreír en el aceite anterior el tomate picado y un pimiento verde troceado, agregándole los espárragos cortados a mano. Pasar todo a una cazuela de barro con agua y arroz.

ARROZ CON LANGOSTINOS Y ALMEJAS:

Cebolla / Pimiento verde / Laurel / Aceite / Tomate / Sal / Arroz / Agua / Langostinos / Almejas.

Rehogar en aceite cebolla, pimiento y laurel. Una vez tome color el sofrito, poner el arroz, remover y echar agua, en mayor proporción que para paellas. Mojar el fondo con un poco de tomate frito y sazonar. Agregar los langostinos y almejas y apartar cuando las almejas abran y esté el arroz en el punto deseado.

ARROZ GADITANO:

1^{1/2} litro de agua / Aceite / Una cebolla / Dos dientes de ajo / Laurel / Perejil / Limón / ^{1/4} de arroz / Una gran cabeza de pescado blanco.

Cocer la cabeza de pescado con agua y sal. Sofreír la cebolla y los ajos en aceite, agregar el perejil picado y una hoja de laurel. Colar el caldo, extraer de la cabeza los trozos de carne de pescado limpios. Hervir en el caldo el arroz, agregando el sofrito y la carne de pescado. Deberá quedar líquida.

CONCHAS DE MACARRONES:

200 grs. de macarrones / 100 grs. de queso rallado / ^{1/2} litro de leche / Manteca de cerdo / Pimienta / Tomate frito / Pan rallado / Sal.

Cocer los macarrones, en trozos pequeños. Una vez listo, escurrirlos y poner en conchas, añadiéndole por encima queso y un poco de leche, manteca, pimienta, tomate y pan rallado cubriéndolos. Meter al horno.

COSTRADA A LA MARINERA:

Cuatro tomates / Dos litros de caldo de pescado / ^{1/2} Kg. de arroz / 24 ostiones crudos / Un puñado de guisantes / Una cucharada de aceite.

Pelar y limpiar los tomates, trocear y cocer en el caldo de pescado y al hervir echar el arroz, sal y pimienta. Agregar los ostiones cuando el arroz esté abierto, junto con los guisantes ya cocidos y el aceite. Poner al horno y formar la costra.

FIDEOS CON ALMEJAS:

Ajo / Cebolla / Pimiento / Tomate / Laurel / Aceite / Azafrán / Pimentón / Almejas / Gambas / Fideos gordos / Sal / Pimiento morrón / Perejil.

Sofreír ajo, cebolla y laurel, agregar pimiento y tomate troceado. Abrir las almejas aparte en agua y cocer las gambas, guardando las dos aguas, echar al sofrito junto con el azafrán. Hervir y agregar los fideos gordos unos diez minutos antes de sacar, echando las almejas y gambas peladas, junto con pimiento morrón. Sazonar y rociar con perejil picado.

Ver también apartado de Mariscos: *Almejas con fideos*.

FIDEOS DE CARMELITAS:

150 grs. de fideos gordos, cocidos / Aceite / Cebolla / Un diente de ajo / Perejil / Pasta de tomate / Pimientos verdes / Sal / Nuez moscada / Canela / Pan rallado.

Rehogar en una cacerola la cebolla muy cortada en abundante aceite, junto con el ajo y el perejil picados. Cuando esté, añadir el tomate y un poco de agua, dejándolo a fuego lento hasta formar una salsa no muy espesa, agregar los pimientos ya asados y cortados a tiras. Los fideos, que se habrán cocido antes, se escurren y se mezclan con la salsa, sazónándose con sal, nuez moscada y canela. En una fuente, meter al horno y gratinar con pan rallado y perejil picado.

FIDEOS CON TOMATE:

Fideos / Tomate frito / Chorizo o jamón / Agua / Sal.

Cocer los fideos en agua hirviendo, con sal, escurrir. Agregar tomate frito y unos trocitos de chorizo o jamón serrano.

SOPA DE FIDEOS:

Ver en apartado de Sopas: *Puchero* (pág. 56).



LEGUMBRES Y HORTALIZAS

Los campos y las huertas de la provincia de Cádiz han dado casi de siempre una serie de originales productos, como alcauciles, apios, tagarinas, espárragos trigueros..., con los cuales se han confeccionado tradicionales platos de guisos a base de estas legumbres y hortalizas.

ALBORONIA (BORONIA):

$\frac{1}{4}$ Kg. de calabaza / $\frac{1}{4}$ Kg. de berenjenas / $\frac{1}{4}$ Kg. de pimientos verdes / $\frac{1}{2}$ Kg. de tomates / Una cebolla / Un membrillo (si no es la época usar calabacín) / Aceite / Vinagre / Agua y sal.

Pelar y cortar todos los ingredientes en trozos no muy pequeños, menos cebolla, tomates y pimientos. Cocer en agua y sal, sacar y escurrir cuando esté casi tierno, reservándolo en una cacerola, sin que se enfríe. Picar aparte la cebolla, hacer tiras con pimientos, pelar y limpiar tomates y ponerlos en una sartén con aceite al fuego.

Echar este sofrito una vez listo sobre los trozos de hortalizas cocidos anteriormente, sazonar, agregar un poco de vinagre (unas gotas del de yema), dejándolo todo hervir un poco, vigilando que no se pegue. Al servir caliente, se puede decorar el plato con unos trozos de huevo duro.

ALCACHOFAS A LA ALGECIREÑA:

18 alcachofas / Yema de huevo / Un limón / Aceite / Mostaza / Sal.

Despojar las alcachofas de las hojas duras y el rabo. Con los corazones, agua y sal, poner al fuego y cocer. Tapar el recipiente con un trapo plegado varias veces y limpio, bien mojado de agua fría.

Mezclar la mostaza, una cucharilla desleída en aceite. Batir la yema con un poco de zumo de limón y añadir a la salsa para que espese, en el momento de servir.

ALCAUCILES EN ACEITE:

12 alcauciles (alcachofas) grandes / ¹/₄ litro de aceite / Ajo / Sal / Pimienta / Vinagre.

Quitar el tallo y hojas duras. Cortar las puntas o coronas e igualar la altura de todos. Se entreabren y se les echa en agua con un poco de vinagre. Se les seca, escurren y sacuden para quitar el agua, poniéndolos bocarriba, echándoles un poco de sal y pimienta. En una cacerola ancha se ponen de pie y apretados. Verter a cada uno una cucharada y media de aceite en el centro. Agregar agua a la cacerola hasta cubrirlos, tapar y poner a hervir hasta consumir el agua y que quede sólo el aceite, y las alcachofas estén tiernas.

ALCAUCILES CON CHICHAROS:

Alcauciles / Guisantes (chícharos) / Cebolla / Ajo / Aceite / Sal / Agua / Jamón picado / Habas / Huevo duro / Perejil / Patatas / Pan rallado.

Proceder igual que en la receta anterior, poniendo cebolla picada, guisantes y jamón a taquitos pequeños por encima, con huevo duro picado, unos trozos de patata y pan rallado.

ALCAUCILES CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS:

Alcauciles / Espárragos trigueros / Jamón cocido / Agua / Aceite.

Preparar los alcauciles quitando hojas duras, cortando troncos y coronas. En cazuela poner de pie. Cortar los espárragos trigueros a trozos, desechando la parte final dura. Poner al fuego con agua, sal, pimienta y un chorro de aceite. Agregar trocitos de jamón cocido.

APIO A LA BUENA COMADRE:

Unos 20 tallos de apio / Manteca / Un vaso de caldo / Pimienta / Sal / Nuez moscada / Harina / Dos cucharadas de jugo de carne.

Limpiar los apios, quitar las hojas y un par de dedos de la parte baja de la raíz. Cortarlos en dos partes y cocerlos en agua con sal unos cinco minutos, sacarlos, escurrir y poner en cazuela con manteca y caldo, rallándole nuez moscada, sal y pimienta. Añadir un poco de manteca de vaca con una cucharada de harina y jugo de carne. Dejar cocer hasta conseguir una salsa espesa.

BERZA CON COLES:

1/4 Kg. de garbanzos / 1/4 Kg. de carne de cerdo / 1/4 Kg. de morcillo de vaca / Un hueso blanco / 100 grs. de tocino fresco / 50 grs. de tocino salado / 50 grs. de manteca de cerdo / Una col grande / 100 grs. de morcilla / Dos nabos / Dos naranjas agrias / Ajos / Sal / Cominos / Pimienta / 100 grs. de fideos finos (o arroz) / Dos litros de agua.

En una olla con el agua poner carne de vaca, tocino salado y hueso; cuando empiece a hervir agregar los garbanzos, dejándolos hervir dos horas y espumándolos. Apartar el caldo y dejar la olla sólo con los garbanzos y el tocino salado, añadiendo la carne de cerdo, tocino fresco, morcilla y manteca de cerdo. Echar las coles muy picadas, los nabos en trozos, sal y un vaso más de agua caliente, dejándolo cocer.

A la mitad de cocción agregar un majado hecho con dos dientes de ajo, granos de pimienta y cominos. Dejar cocer lentamente hasta consumir el agua y que quede su grasa. Con el caldo que se apartó primero se hacen los fideos (o arroz) y se obtiene una sopa, a la que se le echa el zumo de naranjas ácidas a gusto. La berza se sirve aparte.

Este plato es típico de San Fernando, del Día de los Santos.

BERZA DE TAGARNINAS:

Tagarninas / Pencas de mata de alcaucil / Garbanzos / Tocino / Carne de cerdo / Chorizo / Morcilla / Patatas / Clavos / Pimienta / Sal / Agua.

Lavar y cortar las tagarninas y meter en una olla con agua todos los ingredientes una vez enjuagados, dejándolos cocer a fuego lento.

CALABAZA A LA DUQUESA:

Tres cebollas / Dos cucharadas de arroz / Calabaza / Agua / Sal / Pimienta / Queso rallado / Pan rallado / Un litro de caldo.

Rehogar las cebollas a rodajas con el arroz y añadir el caldo caliente. Cocer aparte en agua hirviendo con sal un pedazo de calabaza cortada a cuadritos, añadiéndole el arroz anterior y pimienta. Cuando el arroz esté listo, espolvorearlo con pan rallado y queso.

COCIDO DE CALABACIN:

1/2 Kg. de garbanzos / 1 Kg. de calabacines / 750 grs. de boniatos / Un membrillo grande / Clavo / Pimentón / Aceite / Sal / Agua.

Remojar los garbanzos desde la noche antes. Trocear en porciones grandes todos los ingredientes. Poner todo y las especias en una cazuela a fuego mediano, con agua que cubra, un chorro de aceite y sal. Dejar de 45 a 60 minutos a fuego lento.

Plato típico de Casas Viejas (Benalup).

CEBOLLAS COCIDAS:

Un litro de caldo / Seis cebollas pequeñas / Aceite / Vinagre / Sal / Pimienta.

Cocer en el caldo las cebollas, cortadas sólo por ambos extremos y sin el casco exterior. Una vez cocidas, servir condimentadas al gusto.

COCIDO GADITANO:

³/₄ Kg. judías verdes / 150 grs. tomate / Una cebolla / ¹/₂ Kg. de calabaza / ³/₄ Kg. de patatas / Un pimiento verde / ¹/₄ Kg. de magro de cerdo / Un chorizo / 100 grs. de ubre de vaca / 50 grs. de manteca de cerdo / 100 grs. de tocino / ¹/₄ de carne de vaca / ¹/₂ Kg. de garbanzos / Pimentón / Ajo / Sal / Pimienta / Cominos / Vinagre / Un litro de agua.

Poner el agua en una olla, y cuando rompa a hervir echar los garbanzos ya remojados de la noche anterior. Agregar la carne, la manteca, el tocino, la cebolla, el pimentón, el tomate, la ubre, sal y ajo machacado. A los diez minutos de hervir, echar las habichuelas y el pimiento molido. Dejar cocer lentamente y agregar la calabaza a trozos cuando estén tiernos los garbanzos, junto con el chorizo y las patatas

peladas. Probar sal y dejar cocer hasta que todo esté tierno y con poco caldo. Servir junto con una salsa.

Para hacer la salsa, asar un tomate, pelar y quitar pepitas, machacar en mortero con un diente de ajo, unos cominos, dos granos de pimienta, dos trozos de calabaza cocida y una cucharadita de vinagre. Remover la salsa y agregar un trozo de cebolla muy picada y poner en salsera.

ESPARRAGOS TRIGUEROS:

Espárragos trigueros / Agua / Sal / Aceite / Ajo / Miga de pan / Pimentón / Vinagre.

Limpiar los espárragos, trocearlos a mano eliminando la parte más dura. En una cacerola darles un ligero hervor con agua y sal. Aparte, en cazuela sofreír con aceite una miga de pan y un diente de ajo, sacarlos y majarlos con unas gotas de aceite y vinagre. Echar en el aceite de la cazuela los trozos de espárragos, dos dientes de ajo cortados y una cucharadita de pimentón, sofreír brevemente y agregar el majado.

ESPARRAGOS CON ARROZ:

Espárragos trigueros / Aceite de oliva / Ajo / Arroz / Comino / Nuez moscada / Tomate / Pimiento verde / Laurel.

Freír la cebolla a trozos en aceite y sacarla de la sartén cuando esté dorada, para majarla junto con un diente de ajo crudo, sal, comino y raspadura de nuez moscada, en un mortero.

Poner tomate picado con el aceite de la sartén, pimiento verde y freír, añadiéndole el espárrago cortado a mano, en trozos de unos tres centímetros, sin usar la parte dura. Pasar todo a una cazuela de barro, calentar y verter todos los ingredientes, con una hoja de laurel y el arroz, agregando agua, dejándola a fuego hasta que esté el arroz.

ESPARRAGOS CON HUEVO:

Hacer como la receta de *Espárragos Trigueros*, escarfiándole, una vez estén tiernos los espárragos, unos huevos —clara y yema— entre ellos.

EMPANADA DE FAMILIA:

Una zanahoria / Dos patatas / Un nabo / 100 grs. de guisantes / Una cucharada de manteca / Una cucharada de harina / Un poco de leche / Una yema de huevo / Pimienta / Sal / Una barra de pan / Medio limón.

Saltear con manteca la zanahoria, patatas, nabo y guisantes, una vez limpios, por espacio de una hora, a fuego lento. Desleír la harina en la manteca, añadiéndole leche caliente, removiendo a fuego lento unos 15 minutos, echar sal y pimienta. Batir la yema en un poco de leche fría y agregar a la salsa, evitando su ebullición. Abrir la barra de pan, quitar la miga en lo posible y rellenarla con la salsa. Poner al horno, sacar y exprimírle limón, poner las hortalizas y tapar el pan.

GUISANTES A LA GADITANA:

1/2 Kg. de guisantes / Doce cebolletas / Cuatro patatas / Agua / Sal / Aceite / Azafrán / Un diente de ajo / Doce avellanas / Pimienta.

Cocer los guisantes en abundante agua con sal. En cacerola aparte, con aceite rehogar las cebolletas y las patatas, cubriéndolas luego con agua y sal, terminándolas de cocer a fuego lento, tapada. Agregar los guisantes cocidos. Preparar un majado en mortero, machacando ajo, avellanas, azafrán y un pedacito de *saquillo* o masa de pan azucarada, agregando unas gotas de agua y aceite. Una vez machacado se le echa a los guisantes, mover y sazonar.

GUIZO DE CASTAÑAS:

Castañas / Alubias blancas / Ajo / Cebolla / Aceite / Sal / Agua.

Hacer un sofrito con ajo y cebolla y echar agua y sal con las castañas peladas y las alubias, hasta obtener el guiso.

GARBANZOS GITANOS:

1/2 Kg. de carne de ternera / 400 grs. de garbanzos / 100 grs. de panceta / Cebolla / Tomates / Sal / Pimienta / Ajo / Pimentón / Comino / Azafrán.

Trocear carne y panceta, poner con los garbanzos ya remojados. Hacer un sofrito con bastante cebolla y tomate, agregándolo a la olla donde están los garbanzos y carnes. Salpimentar, agregar agua y poner al fuego. Cuanto esté todo tierno, añadir un majado con todas las especias y dejar hervir unos minutos. Se puede adornar con huevos duros.

Esta receta de Josefina Sánchez fue premiada por la Asociación de Amas de Casa de Cádiz hace bastantes años.

GARBANZOS CON ACELGAS Y BACALAO:

1/2 Kg. de garbanzos / Unos trozos de bacalao seco / Unos tallos de acelgas / Una cabeza de ajos / Un tomate / Una cebolla / Un pimiento verde / Pimentón / Agua / Aceite / Sal.

Poner a remojo y desalar el bacalao 24 horas antes. Los garbanzos, remojados desde la noche anterior, ponerlos al fuego con agua caliente. Aparte hacer un sofrito con cebolla, tomate y pimiento, agregándolo a los garbanzos. Añadir las acelgas, el ajo, los trozos de bacalao y el pimentón. Probar sal. Dejar a fuego lento hasta quedar hecho el potaje.

JUDIAS VERDES DE CUARESMA:

1/2 Kg. de judías / Agua / Sal / Perejil / Manteca, una cucharada / Harina, una cucharada / Nuez moscada / Dos yemas de huevo / 1/2 litro de leche / Dos cebolletas.

Quitar los hilos de las judías y lavarlas. Cocerlas en agua hirviendo con sal. Una vez listas, meterlas en agua fría para conservar verdor. Retirar y escurrir. Mezclar aparte, en cacerola, la manteca y la harina, las cebolletas y el perejil, muy picados, sal, nuez moscada y leche. Añadir las judías y hervir unos diez minutos; a continuación ligar con las yemas de huevo. Echar un chorrito de vinagre.

La leche se puede sustituir por el agua de hervir las judías.

MENESTRA DE CADIZ:

Un kg. de guisantes / 1/2 kg. de habas / Seis alcachofas / Una lechuga / Dos huevos duros / 100 grs. de jamón / Una cucharada de harina / Azafrán / Ajo / Clavo / Perejil / Pimienta / Sal.

Limpiar las verduras quitando hojas exteriores oscuras. Quitar a las alcachofas los rabos y las coronas, partiéndolas por la mitad. Con las verduras por separado, en agua y sal, cocerlas.

Aparte, refreír en aceite harina y jamón a taquitos, agregando las verduras ya cocidas y medio vaso de caldo, dejándolo hervir a fuego lento. Hacer un majado con un diente de ajo asado y las demás especias, agregando a la menestra antes del hervor final. Salpimentar. Al servir decorar con huevos duros a rodajas.

OLLA CARBONARA:

Ajo / Patatas / Calabaza verde / Laurel / Chorizo / Carne / Garbanzos / Aceite / Agua / Sal.

En una olla, poner todos los ingredientes a cocer con agua, a trozos.

Plato de Paterna de Rivera.

OLLA GADITANA:

$\frac{1}{4}$ de magro de cerdo / $\frac{3}{4}$ de habichuelas verdes / Un tomate / Media cebolla / Un chorizo / Una cucharada de pimentón / Un trozo de ubre de vaca / $\frac{3}{4}$ Kg. de patatas / Un diente de ajo / Una cucharada de manteca de cerdo / Un pimiento verde / $\frac{1}{4}$ de carne de vaca / Un trozo de tocino / Sal / Pimienta / Un litro de agua / Un trozo de calabaza / $\frac{1}{4}$ Kg. de garbanzos.

Poner al fuego el agua en una olla. Cuando hierva, echar los garbanzos ya remojados e ir agregando las carnes, la manteca, el tocino, la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo machacado junto con la sal. Dejar cocer todo unos diez minutos, momento en que se echarán las habichuelas (vainas completas, sin hilos y limpias) y el pimentón. Cocer a fuego lento hasta que estén tiernos los garbanzos y añadir los trozos de calabaza, el chorizo y las patatas, probando sal. Dejar cocer hasta que desaparezca casi todo el caldo.

*Este plato es muy parecido al **Cocido Gaditano**. Se le puede hacer también una salsa de acompañamiento.*

“PAPAS ALIÑAS”:

Ver en *Ensaladas* (pág. 49).

PATATAS EN CAMISON:

Media docena de patatas grandes / Agua / Sal.

Cocer las patatas con la piel en agua con sal, al vapor, en olla a presión. Servir en una fuente sin quitarles la piel y cubrir con una servilleta hasta el momento de consumir. Se pueden acompañar con una salsa o poner como guarnición de un pescado.

PATATAS CON BACALAO:

¹/₄ de bacalao seco salado / 1 Kg. de patatas / Una cebolla / Dos tomates / Un pimiento verde / Aceite / Azafrán / Sal / Pimienta / Agua.

Hacer un sofrito con cebolla picada, tomates pelados sin pepitas y pimiento picado, en una cazuela con aceite. Una vez tome la cebolla color, agregar las patatas troceadas y el bacalao en trozos (una vez puesto a desalar en agua durante 24 horas). Agregar agua hasta cubrir todo, poniendo azafrán. Probar sal y si necesita poner un poco; si por el contrario sobra, poner más agua.

PAPAS A “LA COCHAMBROSA”:

Patatas / Aceite / Ajo / Perejil / Agua / Sal.

Cocer las patatas cortadas y peladas a rodajas gruesas, en agua junto con los demás ingredientes. Puede añadirse un tomate y un pimiento verde.

PATATAS AL OLOROSO:

Patatas / Agua / Sal / Mantequilla y aceite / Ajos / Vino oloroso de Jerez / Nata / Perejil.

Cocer las patatas, peladas y cortadas en trozos, en agua con sal. Escurrir una vez cocidas. Sofreírlas con un poco de mantequilla y aceite, junto con unos ajos. Agregar un vasito de vino oloroso, un vasito de nata y echarle perejil picado.

Receta transmitida por Lalo Grosso.

PATATAS CON RAYA:

1/2 Kg. de raya en trozos / 1 Kg. de patatas / Una cebolla / Un tomate / Un pimiento / Un limón / Pimentón / Azafrán / Un diente de ajo / Aceite / Agua / Sal.

Sofreír la cebolla, el pimiento y el tomate, todo picado, en una cazuela con aceite. Echar la raya a trozos y las patatas peladas, a trozos, agregando sal, ajo picado, pimentón, azafrán y un chorro de zumo de limón. Poner agua hasta cubrir y dejar a fuego lento.

PICADILLO DE PUERROS:

Una docena de puerros / Sal / Agua / Manteca / Pimienta / Harina / 1/2 litro de nata de leche / Una yema de huevo / Pan a rodajas, frito.

Limpiar los puerros y quitarles la parte más verde, partiéndolos en cuatro trozos a lo largo. Lavarlos y blanquearlos en agua hirviendo. Escurrirlos apretando y picarlos. Poner manteca en una cacerola, con harina, sal, pimienta y nata, agregar los puerros picados. Dejar cocer a fuego lento y ligarle la yema al apartar. Se sirve con rodajas finas de pan frito.

PIMIENTOS FRITOS:

Pimientos verdes / Aceite / Sal.

Freír en abundante aceite los pimientos, no muy grandes. Sacar y echarles sal.

POTAJE:

Garbanzos / Aceite / Ajo / Cebolla / Tomate / Acelgas / Laurel / Agua / Sal.

Poner los garbanzos y acelgas a cocer, con agua y sal. Aparte, hacer un sofrito con aceite, cebolla picada y tomate. Agregar a los garbanzos, echar una hoja de laurel. Probar sal y dejar a fuego lento hasta que estén los garbanzos, que deberán ser remojados desde la noche anterior.

POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO:

1 Kg. de alubias / Una cebolla / Un pimiento verde / Una taza de aceite / 1 Kg. de cardos / Pimentón / Cuatro chorizos / Dos dientes de ajo / Comino / Sal / Agua.

Dejar las alubias a remojo la noche anterior. Cocer las alubias en agua, junto con los cardos o cardillos cortados, con el pimiento y la cebolla. Aparte, en sartén, dorar los ajos, agregar el pimentón, sin que se pase. Volcar en las alubias e ir añadiendo agua fría. Dejar a fuego lento hasta que estén tiernas. Hacer un majado con ajo, sal y comino, bien majado y agregar.

Receta jerezana de la Cepa de Oro.

TAGARNINAS “ESPARRAGAS”:

Tagarninas / Agua / Sal / Pan / Ajo / Pimentón / Sal.

Cocer las tagarninas, una vez muy limpias y troceadas a mano, con agua y sal. Refreírlas con un majado hecho con pan (un trozo pequeño, frito), ajo, pimentón y sal.

También se pueden hacer en un sofrito y majado, con aceite y un poco de agua, cociendo con las tagarninas hasta que desaparezca el agua.

VINAGRERAS FRITAS:

Un ramo de vinagreras / Agua / Sal / Manteca / Harina / Picatostes.

Picar en muchos trozos las vinagreras y añadir un puñado de sal. Cocer con agua y escurrir las. Rehogarlas junto con una cucharada de manteca y otra de harina. Servir con pan frito.



HUEVOS

Con los huevos de gallinas, alimento tan simple como económico, supo la provincia de Cádiz hacer ingeniosos platos. Ya en la época romana existió una receta para combinar *garum* con yemas y claras de huevo. Mucho más tarde, en el asedio de Cádiz por las tropas napoleónicas y debido a la granja de Gallineras y la escasez de aceite, se hacían las *torillas a la francesa*. Otras recetas como los *huevos a la Flamenca*, o las *tortillas de espárragos*, de *sesos* o de *gambas*. Se hicieron peculiares en la culinaria gaditana.

HUEVOS AL ARCHIDUQUE:

Hacer los huevos al plato. Al servir, adornar con rodajas finas de langosta, cubiertas de una salsa de anchoas espolvoreada con hierbas finas.

HUEVOS A LA CHICLANERA:

En sartén, rehogar cebolla picada en aceite, añadir tomate hecho y 50 grs. de chorizo picado, algo de jamón picado y guisantes frescos.

Hacer aparte una bechamel. Poner en una fuente mitad de bechamel y mitad del sofrito de tomate, poniendo encima los huevos escalfados y sobre cada huevo una cucharada de bechamel. Meter al horno para gratinar.

HUEVOS CAPRICHIO:

Cocer huevos y trocearlos, rehogándolos en sartén junto con guisantes, ajo picado, pimentón y unos trocitos de chocos blandos.

HUEVOS CON CEBOLLA:

Rehogar unas rodajas de cebolla con unas rodajas de pimienta verde y cuando tomen color echar un par de huevos y freír en poco aceite.

HUEVOS DUROS CON GUISANTES:

Hervir los guisantes frescos sobre un sofrito de cebolla, ajo y laurel. Agregar una cucharada de harina y un chorrito de vino. Al servir, poner rodajas de huevo duro sobre los guisantes.

HUEVOS DUROS CON PATATAS:

Picar cebolla, ajo, perejil y pimienta. Rehogar. Agregar patatas a trozos y espolvorear con harina; sazonar y mojar con caldo, sirviéndolas con rodajas de huevo duro.

HUEVOS A LA FLAMENCA:

Poner un poco de mantequilla o aceite en una cazuela, dos huevos crudos, unos guisantes ya cocidos y patatas a taquitos fritas, junto con una loncha de jamón, unas rodajas de chorizo y un espárrago, echar un chorro de salsa de tomate y poner al horno o fuego lento, tapándolo.

HUEVOS CON ESPARRAGOS:

Hacer como en la receta de *Espárragos Trigueros*, y escalfarle unos huevos enteros entre los espárragos, cuando estén tiernos.

HUEVOS EMPANADOS:

Freír miga de pan en manteca y dorarlo, echar unos huevos batidos, poner sal. Mover todo y servir en forma semejante a tortilla.

HUEVOS ESTRELLADOS:

Cocer en una cacerola agua con un chorro de vinagre y sal. Echar los huevos con sumo cuidado en el agua, uno a uno, con la cacerola apartada del fuego, pero muy caliente. A medida que se cuajan las claras, ir sacándolos con espumadera y meter en agua fría. Servir sobre un guiso de espinacas o tagarninas refritas, vertiendo sobre todo una salsa bechamel fluida.

HUEVOS DE FRAILE:

Este plato no lleva huevo, son panizas saladas. Hacer con harina y doble de agua, más sal, una masa y dejar reposar y cuajar en un plato. Cortar a tacos y freír en un sofrito de ajo y perejil.

HUEVOS REVUELTOS CON LANGOSTINOS:

Poner aceite en una cacerola y rehogar cebolla picada y unos 250 grs. de langostinos, ya cocidos y pelados, a trozos, y un poco de perejil picado. Añadir media docena de huevos batidos, cociéndolos sin dejar de remover, y esperar a que espesen, echándoles sal y pimienta blanca en polvo. Servir con un poco de salsa de tomate y trozos de pan frito.

HUEVOS CON ZANAHORIAS:

Cocer unas zanahorias y unos guisantes en agua y sal. Escurrir y rehogar con mantequilla. Verter sobre ello un batido de huevos y hornear.

REVUELTO DE HUEVOS CON BACALAO:

Dorar cebolla en aceite de oliva, echar unas patatas fritas finas y el bacalao salado —en migas, con un enjuague bajo el agua del grifo—, remover y apartar, a la vez que se le echan dos huevos por persona, fuera del fuego en caliente, removiendo con cuchara de palo y que quede jugoso.

REVUELTO DE HUEVOS CON ESPARRAGOS:

Cocer espárragos trigueros a trozos, desechando la base dura, con agua y sal. En cazuela, sofreír en un poco de aceite, un diente de ajo entero y salarlo. Echar los espárragos mezclados con huevos enteros y sal. Remover sin romper hasta que cuaje algo.

TORTILLA DE ACELGA:

Cocer las acelgas en agua y sal, escurrir y picar. Mezclarla con huevos batidos sazonándolo, y hacer tortilla en sartén.

TORTILLA EN ESCABECHE:

Freír cebolla picada en aceite a fuego vivo. Agregar atún en escabeche desmenuzado con perejil picado. Batir huevos y volcar en la sartén y hacer tortilla.

TORTILLA ESPUMOSA:

Batir cuatro yemas con sal, pimienta y una cucharada de leche. Aparte, batir las claras a punto de nieve. Mezclar todo y hacer la tortilla, jugosa.

TORTILLA GADITANA:

Rallar unas patatas con rallador grueso, esprimir sobre un paño para secarlas. Preparar una sartén con un poco de manteca caliente y saltear las patatas, removiéndolas con tenedor para no hacer una masa, sazonar con un poquito de sal y echar los huevos, siguiendo moviendo. Dejar hasta que se haga la tortilla.

Receta transmitida por Melquíades Ruiz Brizuela en el libro "Sartén y Pluma", a principios de siglo.

TORTILLA DE GAMBAS:

Cocer las gambas en agua hirviendo con sal, unos diez minutos. Escurrir y pelar. Pasar por una sartén con aceite caliente. A continuación echar los huevos batidos, con algo de sal si hiciera falta, y hacer la tortilla.

Existe también con jamón y cebolla picados, además de las gambas, propia de Sanlúcar.

TORTILLA DE MARISCOS:

Hacer igual que la de gambas pero añadiendo almejas y mejillones cocidos, sin caparazones, y trozos de langostinos, junto con algún trozo de pescado blanco.

TORTILLA DE PAN:

Pan migado o rallado, batido con huevo y perejil picado. En sartén hacer tortilla redonda. Este plato se puede hacer sin huevo, poniendo en su lugar ajo, con pan remojado.

TORTILLA CON SESOS:

Batir los huevos y mezclar con sesos de chivo ya cocidos y preparados.

Plato de Grazalema.

TORTILLITAS DE BECHAMEL:

Hacer una bechamel espesa e ir rellenando tortillitas de huevo al freír, de medio en medio huevo batido. Sazonar.

TORTILLITAS DE CAMARONES:

Sin huevo. Ver receta en *Mariscos* (pág. 146).



CARNES Y AVES

Actualmente se dan bien las carnes de vacuno —raza retinta— en la provincia de Cádiz; generalmente se ha sabido cocinarlas desde siempre, sobre todo en estofados y con variedades como rabo de toro, riñones... Hay que recordar aquí la tradición debida a las antiquísimas vaquerías romanas y medievales, hoy desaparecidas.

El cerdo con los productos de su “matanza”, la caza, el conejo, el cabrito... se usan bien en la cocina gaditana con platos a base de cintas de lomo, menudos, perdices, codornices, conejos...

ALBONDIGAS DE LOMO A LA GADITANA:

1/2 Kg. de lomo de cerdo / Tres huevos / Pan rallado / Sal / Pimienta / 100 grs. de jamón / 12 almendras peladas / Pimentón / Una cebolla / Caldo / Limón.

Picar el lomo y el jamón, sazonándolo, agregar los huevos, pan rallado y unas gotas de limón. Aparte, rehogar la cebolla con pimentón y un poco de jamón e ir echando el caldo. Dejar hervir. Pasar esta salsa e ir agregando la carne picada. Formar las bolas de albóndigas (pequeñas, albondiguillas) con dos cucharitas mojadas en limón. Cocer. Machacar las almendras crudas y agregar para espesar la salsa. Al servir, añadir yemas batidas con limón.

BISTEC A LA ANDALUZA:

1 Kg. de carne / Cebollas / Tomates / Aceite / Sal.

Saltear la carne, en grandes filetes, con las cebollas picadas. Cortar los tomates y saltear. Servir la carne junto a los tomates.

Esta receta y la siguiente son de principios del siglo XIX, procedentes de Gibraltar, y se extendieron por el sur de Andalucía a través de la provincia de Cádiz.

BISTEC ANDALUZ:

3/4 de carne de ternera (de cadera o lomo bajo) / 25 grs. de manteca de vaca / 25 grs. de manteca de cerdo / Pimienta negra / Sal / Limón / Patatas al vapor.

Cortar filetes anchos, como de unos dos dedos de grueso. Limpiar de vetas. Hacer una parrilla e ir recogiendo la grasa en cazuela. La carne se sazona con sal y pimienta molida. Ir mojando los filetes en la manteca derretida y volver a la parrilla, rociando con más manteca y zumo de limón, procurando que la grasa no caiga al fuego. Servir los bistecs en una fuente, vertiéndole la grasa recogida antes en la cazuela. Acompañar de patatas al vapor, a rodajas.

CALDERETA DE CORDERO:

1 Kg. de cordero / Aceite / Ajos / 1/4 de cebolla / Sal / Harina de trigo / Pimienta en grano / Hierbabuena.

Sacar trozos de unos diez centímetros de longitud, gruesos. Dejar en agua con vinagre durante una hora, enjuagar y escurrir. Guisarlos en caldera, con cien gramos de aceite por cada kilogramo de cordero. Poner a fuego lento, agregando dientes de ajos que deben freírse para sacarlos. Agregar la carne de cordero, tapándolo después de removerlo y que tome color rubio. añadir la cebolla picada y harina de trigo, poca, remover y poner agua caliente una vez la carne esté cocida. Majar los dientes de ajo antes fritos, pimienta en grano, sal y un poco de hierbabuena. Servir caliente con salsa espesa.

Esta receta, según Dionisio Pérez (publicada en 1929), descende de la Serranía de Cádiz y de la fórmula de La Privadilla de Cádiz, hoy bar, que se fundó en 1712.

CABRITO AL HORNO:

Cabrito / Manteca de cerdo / Cebolla picada / Ajo / Perejil / Hoja de laurel / Pimienta en grano / Un clavo / Una copa de vino / Una copa de agua / Sal.

Colocar en una sartenera grande trozos grandes de cabrito. Untarlos con manteca de cerdo, añadiendo cebolla picada, ajo, perejil, laurel, pimienta, clavo, vino y agua. Meter en el horno hasta que la carne esté dorada y tierna.

Receta típica de la provincia de Cádiz, publicada en una edición de los años cincuenta de "La Cocina por Provincias", de la extinguida Sección Femenina.

CARNE CON ALCAUCILES:

Carne de cerdo / Alcauciles / Laurel / Ajo / Pimienta / Sal / Harina tostada / Agua.

Hacer los alcauciles como en la receta de *Alcauciles en aceite*, poniendo junto a ellos al hacerlos carne de cerdo troceada y harina tostada.

CARNE CON TOMATE:

Carne de cordero o cabrito / Tomates fritos / Cebolla / Ajo / Aceite / Sal / Agua.

Hacer un sofrito de tomate. Aparte rehogar la carne en aceite, con cebolla muy picada y ajo. Meterla en tomate, sazonar.

CINTA DE LOMO RELLENO (LATIGO):

1 Kg. de lomo de cerdo, látigo / 100 grs. de jamón serrano / Almendras crudas, 50 grs. / 50 grs. de nueces / Manteca de cerdo / Dos huevos duros / Un vaso de vino oloroso / Pimienta en grano.

Abrir la cinta por la mitad, como un libro, y rellenar con una tanda de huevos duros en rodajas, lonchas finas de jamón, almendras sin piel y machacadas, nueces partidas a trocitos. En otra *hoja* hacer lo mismo, poniendo otro tanto de ingredientes. Coser con hilo dándole forma de rollo y poner en una cacerola con un vaso de vino, cabeza de ajo, granos de pimienta, manteca de cerdo y sal. Añadir dos tazas de agua, sazonar y dejar cocer dándole vueltas. Cortar en rodajas, en frío, y servir con su misma salsa.

CARNE MECHADA:

Un lomo de cerdo / Laurel / Orégano / Pimentón / Clavo / Nuez moscada / Pimienta negra / Sal / Vino fino / Limón / Aceite.

Rehogar unos instantes el lomo en aceite caliente; cuando tome color, echar las especias, un chorro de vino y sal y cubrir con agua. Cuando la carne esté tierna, apagar el fuego. Dejar enfriar y cortar en rodajas finas, adornando con limón.

Este lomo puede ponerse en manteca, que a la vez de darle sabor lo mantiene por más tiempo. La manteca puede ser blanca de cerdo o *colorá*, también de cerdo. El lomo en este caso se cortará a trozos.

CARNE CON ARROZ:

Carne de cerdo / Cebolla / Manteca / Ajo / Sal / Pimienta en grano / Vino fino / Laurel / Azafrán / Orégano / Arroz / Agua.

Freír en la manteca cebolla troceada y un diente de ajo, pasarlos por mortero machacándolos con sal, dos dientes más de ajo crudo y dos granos de pimienta.

Colocar la carne troceada en una cacerola, rociarla con vino y agregar los condimentos. Cubrir todo con agua, justo al nivel de la carne, y cuando esté tierna poner el arroz según comensales.

El arroz se puede cambiar por patatas troceadas, con más tiempo de cocción.

Esta receta era usual en Medina Sidonia.

CARNE CON TAGARNINAS:

Tagarninas / Carne de cerdo / Panceta / Morcilla / Garbanzos y alubias / Ajo / Sal / Cominos / Aceite / Agua.

Poner los garbanzos y alubias, ya remojados, en una cacerola al fuego, con agua. A mitad de cocción añadir las carnes, tagarninas y un majado hecho con ajo asado, sal y cominos.

Si se hace en olla a presión se puede poner todo junto desde el principio.

A este plato se le conoce también como Berza de Medina.

CODORNICES ASADAS CON HOJAS DE VID:

Seis codornices / Seis lonchas finas de tocino / Limón.

Limpiar bien las codornices, envolver una a una en hojas de parra una vez envueltas en lonchas de tocino. Atravesar con una aguja larga y asar a fuego fuerte como unos 15 minutos. Servir con el jugo y añadir zumo de limón.

CODORNICES CON HABICHUELAS:

Potaje de habichuelas blancas / Codornices.

Limpiar y cortar las codornices por la mitad y hacer un potaje de alubias blancas con tomate y cebolla.

Este plato de Tarifa es un potaje al que se le ponen codornices en vez de chorizo.

CONCHAS DE PICADILLO:

1/2 Kg. de carne de vaca / 100 grs. de tocino / 100 grs. de jamón / Miga de pan / 1 dl. de leche / Perejil / Cebolla / Dos huevos / Sal / Pimienta.

Picar carne, tocino y jamón muy finos, salpimentar mezclándolos con miga de pan mojada en leche, perejil, cebolla muy picada y huevo crudo. Pasar por sartén. Rellenar las conchas con este picado, no del todo para evitar que rebosen. Ponerlas al horno y servir caliente.

CONEJO:

Un conejo / Agua / Sal / Aceite / Cebolla / Pimiento / Perejil / Ajos / Vino / Laurel / Nuez moscada / Clavo / Pimienta / Azafrán.

Limpiar y trocear el conejo. Macerarlo en agua y sal unas horas. Guisarlo con un sofrito en aceite y cebolla, pimiento, perejil, ajos picados, vino fino, laurel, nuez moscada, clavo, pimienta y azafrán, agregando agua y sal.

CONEJO A LA MARINERA:

Dos conejos / 100 grs. de manteca de cerdo / 100 grs. de tocino / Dos cucharadas de harina / Una taza de caldo / Un vasito de vino fino / 150 grs. de champiñones frescos / Hierbas finas / Cebolla / Sal / Pimienta.

Despellejar, limpiar y trocear los conejos. Trocear el tocino y sofreírlo en manteca, sacándolo cuando tome color. En esta misma manteca sofreír el conejo y sacarlo. Hacer con la harina y la manteca una salsa rubia, agregando vino y caldo. Volver a agregar el tocino y el conejo, poniendo champiñones a trocitos. Todo junto dejarlo cocer a fuego vivo. Cuando esté casi listo echar las hierbas, sal, pimienta y cebolla, que estarán fritas. Servir muy caliente.

CONEJO EN SALSA AURORA:

Conejo / Aceite / Ajos / Laurel / Cebolla / Pimienta en grano.

Limpiar y trocear el conejo. En aceite, rehogar la cebolla y el ajo, agregar los trozos de conejo, laurel, pimienta y sal.

De este conejo se puede apartar algo de salsa y unos trocitos limpios de conejo, desmenuzándolos para hacer un arroz blanco de conejo.

CHIVO:

Carne de chivo / Ajo / Cebolla / Laurel / orégano / Vino / Patatas / Agua / Sal / Aceite.

Trocear la carne y limpiar. Preparar un sofrito con ajo, cebolla, laurel, orégano y vino, cuando tome color la cebolla echar los trozos de carne, cubriendo de vino y dejar a fuego lento. Poner agua, sal y unas patatas troceadas.

CHIVO A LA BRASA:

Carne de chivo / Aceite / Sal / Pimienta molida / Orégano.

Trocear y limpiar la carne. Mezclar en aceite un poco de sal, pimienta molida y orégano picado. Dar esta salsa a los trozos de chivo, puestos a la parrilla.

CHULETAS MECHADAS:

1 Kg. de chuletas / 100 grs. de tocino / 100 grs. de jamón / Una taza de caldo / Dos zanahorias / Dos cebollas / Trozo de tocino entreverado / Sal / Pimienta.

Mechar las chuletas con tocino y jamón y asarlas ligeramente para cocerlas a fuego lento en el caldo, con zanahorias, cebollas cortadas, sal y pimienta. Una vez listas las chuletas, reducir el caldo a fuego vivo, pasar por tamiz y echar encima.

CHULETAS REBOSADAS:

1 Kg. de chuletas / Manteca de cerdo / Dos huevos / Sal / Pimienta.

Cortar las chuletas finas, golpearlas y darles forma con el cuchillo. Rebozarlas en huevo batido. Freír a fuego fuerte.

CHULETAS DE TERNERA RELLENAS:

1 Kg. de chuletas / Carne picada.

Aplanar las chuletas, rellenándolas de un picadillo de carne con los ingredientes usuales (cebolla, ajo, perejil, sal), enrollándolas y sujetando con un palillo pinchado o hilo. Asarlas a la parrilla. Se pueden envolver en *papillote*, dejándolas planas.

ESTOFADO DE CARNE:

1 Kg. de carne de vaca / Cuatro dientes de ajo / Una hoja de laurel / Un vaso de vino tinto / Pimienta en grano / Tres cebollas grandes / 100 grs. de manteca / Dos cucharadas de harina / Dos clavos / ¹/₄ de fideos gordos / Sal.

Limpia la carne y rehogarla junto con las cebollas muy cortadas. Cuando dore, añadir el ajo en dientes, pimienta, clavo, laurel y vino tinto. Poner sal y cocer a fuego lento en cacerola tapada hasta que la carne esté tierna. Aparte, en sartén, desliar la harina en agua y echarla a la carne, sacar y pasar la salsa. En caldo, aparte cocer los fideos y agregar la mitad de la salsa anterior.

Con esta receta se obtienen dos platos, primero la sopa de fideos y después el estofado de carne, al que se le puede acompañar de unas patatas fritas.

GALLINA CON CEBOLLAS:

Una gallina / Aceite / Sal / Pimienta / Tomillo / Clavos / Laurel / Cebollitas / Caldo / Harina.

Rehogar la gallina en aceite, echar sal, pimienta, tomillo, clavos y laurel. Añadir dos docenas de cebollitas, rehogar. Poner caldo y cocer a fuego lento unas cinco horas, hasta cocer la gallina. Si se usa olla a presión bastará con una hora. Espesar la salsa con fécula y servir la gallina entera rodeada con las cebollitas.

GUISO DE PATA:

Manos / Hocico / Orejas y buche de cerdo / Morcilla / Chorizo / Pimiento / Cebolla / Tomate / Perejil / Pimienta / Clavo / Aceite / Agua / Sal.

Poner todo a cocer en una olla, con un fondo de sofrito primero.

Típico de Jimena.

HIGADO A LA MARINERA:

Un hígado de ternera, no muy grande / 100 grs. de manteca / Una cucharada de harina / Hierbas finas / Un vaso de vino tinto / 100 grs. de champiñones.

Rehogar en cazuela el hígado troceado en pequeño, volviéndolos en la grasa varias veces, agregar harina y las hierbas, el vino tinto y dejarlo hervir un buen rato. Sacar los trozos y ponerlos calientes en una fuente. En la salsa de la cazuela echar los champiñones ya cocidos y saltearlos. Agregar esta última salsa con champiñones sobre los trozos de hígado.

FAISAN CON ACEITUNAS:

Un faisán / 150 grs. de aceitunas negras, gordas / Un vaso de vino fino / Aceite / Mantequilla / Sal / Pimienta / Romero / Tocino / Caldo.

Desplumar, destripar, flamear y limpiar el faisán. Meterle dentro un poco de sal, pimienta y romero. Recubrir con cuatro lonchas de tocino, y atar evitando que se separen de la pechuga al cocer. Colocarlo en cazuela rodeado de bolitas de mantequilla. Sazonar y meter al horno. Al dorar echar el vino y luego caldo. Sacar a la hora, ponerle aceitunas alrededor y volver al horno media hora más, desatándolo unos quince minutos antes, para que dore la pechuga.

JABALI EN SALSA MARRON:

Carne de jabalí / Vino blanco / Harina / Pimienta / Clavo / Canela / Cebolla / Zanahorias / Cáscara de naranja.

Macerar la carne en vino durante unas horas. Rehogarlo a fondo con una salsa de aceite y harina tostada, con pimienta, clavos, canela, cebolla y cáscaras de naranjas. Un poco antes de apartar, agregar cebolla y zanahoria troceadas.

JAMON AL JEREZ

1 Kg. de jamón salado / 1/2 litro de vino fino / Agua / Cebolla / Tomillo / Canela / Hierbabuena.

Cocer el jamón con todos los ingredientes, durante una hora. Anteriormente para desalarlo se tendrá a remojo unas 24 horas.

LOMO RELLENO

Lomo / Carne picada / Pimiento rojo / Clavo / Pimienta / Ajo / Sal / Manteca / Laurel / Cebolla / Vino / Patatas.

Hacer un boquete en el lomo e introducir una masa compuesta de carne picada, tiras de pimiento rojo, clavo, pimienta machacada, ajo y sal, todo una masa. En una fuente con manteca, colocar el lomo y una rodaja de patata —para que no se pegue—, laurel, cebolla, sal, un chorro de vino y un poco de agua. Servir en caliente con patatas al horno.

Receta de Setenil de las Bodegas.

MENUDO A LA ANDALUZA:

Menudos / Agua / Sal / Vinagre / Garbanzos / Patatas / Ajo / Perejil / Hierbabuena / Tocino / Jamón / Chorizo / Morcilla / Laurel / Pimiento molido / Pimienta / Clavo / Nuez moscada / Comino / Pimienta blanca.

Limpiar el menudo en agua, sal, limón y vinagre. Trocearlo y ponerlo con agua a hervir en una olla con garbanzos ya remojados. Echar bastante ajo, perejil, hierbabuena, tocino fresco, trozos de jamón serrano, chorizo y morcilla.

Freír ligeramente en aceite, pimiento molido y laurel, agregándolo a la olla. Echar patatas a trozos. Machacar pimienta, clavillo, nuez moscada, comino, pimienta blanca y agregarlo. Dejar todo cocer hasta que el menudo esté tierno. Salar.

Forma sencilla, al estilo de Tarifa.

MENUDO DE CERDO:

El cuajar, tripas (menudos) / $\frac{1}{4}$ Kg. de garbanzos / 100 grs. de jamón / 50 grs. de chorizo / $\frac{1}{4}$ de tomates / Ajo / Cebolla / Perejil / Hierbabuena / Un pimiento / Pimienta en grano / Pimiento molido / Nuez moscada / Clavo / Laurel / Sal / Agua.

Limpiar los menudos con vinagre y sal, dar unos enjuagues en agua. Picar todos los despojos en trozos y ponerlos en una cacerola. Picar tomates, pimiento y cebolla, agregándolo sobre el menudo. Añadir los garbanzos ya remojados, el chorizo y el jamón. Sazonar con sal, dos granos de pimienta, una cucharada de pimentón, una cabeza de ajo entera, un clavo pequeño y ralladura de nuez moscada. Cubrir con agua fría y cocer hasta poner todo tierno en su grasa.

PAJARITOS FRITOS:

Pajaritos / Vino fino / Cebolla / Ajo / Laurel / Sal.

Limpiar y preparar los pajaritos y echar en una sartén con aceite donde se ha rehogado ajo y cebolla picada, una hoja de laurel y un vasito de vino. (Su caza está prohibida, usar de importación)

PASTEL DE PICHONES:

Tres pichones / 100 grs. de lomo de cerdo / 100 grs. de jamón / 10 almendras / Dos cucharadas de manteca / Dos rebanadas de pan / Dos huevos / Un diente de ajo / Canela / Pimienta / Sal.
Para la masa: 125 grs. de harina blanca / 120 grs. de azúcar / 60 grs. de manteca de cerdo / 125 grs. de harina de trigo duro / 60 grs. de manteca de vaca / Tres huevos.

Desplumar, vaciar y limpiar los pichones. Quitar huesos y pellejos. Picar lomo y jamón con algo de tocino y la carne de los pichones. Machacarlo todo en mortero hasta obtener una pasta fina. Derretir grasa en la sartén, freír almendras picadas y rebanadas de pan, machacar hasta hacer pasta y agregarla a la de la carne, amasándolas junto con huevos crudos y una cucharada de agua. Remover todo en sartén, sin que se pegue y dejar espesar.

Mezclar en mármol las dos harinas con manteca y mantequilla, para hacer una masa, añadiendo la yema de tres huevos y azúcar. Dejar reposar la masa y estirarla con rodillo. Hacer con ella un molde de unos 15 cms. de diámetro y unos 7 de alto, pinchando el fondo. Rellenar con toda la pasta de carne y cubrir con otra lámina de masa, uniéndolo con cordoncillo de masa y pinchando la tapa. Meter dos horas al horno bien caliente y dorar con clara de huevo a pincel. Desmoldar y servir caliente o frío.

PAVO EN SU JUGO:

Un pavo / $\frac{1}{4}$ de tocino / $\frac{1}{4}$ de ternera / Caldo / Hierbas finas / Manteca / Sal / Pimienta.

Desplumar, limpiar y dorar el pavito en manteca o aceite. En olla a presión con fondo de lonchas de tocino y ternera, poner el pavo con caparazón hacia arriba. Mojar con caldo y sazonar con sal, pimienta y un ramillete de hierbas. Dejar a fuego, cerrando la olla, una hora. Pasar la salsa y echar por encima al servir.

PAVO EN PEPITORIA:

Una pavita joven y tierna / Una cucharada de perejil picado / Pimienta / Canela / Zumo de $\frac{1}{2}$ limón / 200 grs. de manteca / Dos clavos / Azafrán / Una cebolla / Rebanadas de pan.

Limpiar la pava y trincar los trozos. En cacerola grande derretir la manteca y freír dos dientes de ajo y dos rebanadas de pan, dorándolos, sacarlos y echar perejil, sacándolo enseguida. Reservarlos. Picar cebolla y freír junto con los trozos de la pava. Rehogar y cubrir con agua, cociéndolo con tapadera. Cuando esté tierna, agregar un majado hecho con los avíos anteriormente fritos al principio y azafrán, clavos y media hoja de laurel tostada. Desliar la pasta con un poco de agua y verter sobre los trozos de pava, mezclándolo bien. Dejar el pavo tierno y la salsa espesa.

PERDICES A LO TORERO:

Cuatro perdices / Lonchas de tocino / Filetitos de anchoas / Tomates / Pimientos / Sal / Pimienta / Perejil / Jamón / Vino fino / Aceite.

Picar algunas anchoas, lonchas de tocino y los menudillos de las perdices. Preparar las perdices limpiándolas y rellenar el cuerpo con masa picada de lo anterior. Colocar las perdices en una cacerola, rodeándolas de tomate y pimientos pelados y cocidos, con sal, pimienta y perejil. Añadir un vasito de vino blanco a la media hora de cocción, y transcurrida otra media hora más apartar la cacerola y servir las perdices muy calientes, cubriéndolas con unas hojas finas de jamón fritas levemente aparte.

Famosa receta atribuida al torero chiclanero José Redondo (1819-1853).

PERDICES CON GORULLOS:

Perdices / Tocino de jamón / Aceite / Vino fino / Sal / Pimienta / Perejil.

Para gorullos: Harina / Sal / Aceite / Agua.

Limpiar las perdices, mecharlas con tocino de jamón y cocerlas en cazuela con sal, pimienta y perejil durante media hora. Sin apartar del fuego agregarles un vaso de vino fino y cincuenta gramos de gorullos ya preparados y fritos.

Gorullos: Bolitas preparadas con harina, aceite, agua y sal, liadas en pasta frita.

Receta recogida por Dionisio Pérez (1929).

PERDICES CON FIDEOS:

Dos perdices / 150 grs. de lomo de cerdo / 50 grs. de jamón / 50 grs. de chorizo / Una cebolla / Cuatro dientes de ajo / Dos pimientos / 200 grs. de tomate / Cuatro zanahorias / Dos hojas de laurel / Pimienta / Clavo / 2 dl. de aceite / ¹/₂ Kg. fideos medios / 100 grs. de guisantes / 100 grs. de pimientos morrones / 100 grs. de queso rallado / Azafrán / Comino / Pimentón.

Refreír la cebolla, ajos, pimientos y tomates. Agregar las perdices y rehogar. Añadir agua y la zanahoria cortada a trocitos, junto con el lomo, jamón, laurel, guisantes, chorizo, morrones, vino y demás condimentos. Cuando esté todo tierno, pones los fideos, entrefinos o medios. Servir en fuente de barro, poniendo queso rallado encima.

Receta del antiguo Bar La Chiclanera (La Línea), de Aurelio Domínguez.

PERDIZ EN SALSA:

Perdiz / Jamón / Aceite / Sal / Tomate / Vino.

Preparar y abrir la perdiz por la pechuga, rellenarla de jamón y rehogar en aceite. Refreír aparte tomate y vino blanco e ir vertiendo continuamente esta salsa sobre la perdiz.

POLLO A LA CANILLA:

Pollo / Ajo / Laurel / Vino amontillado / Guindilla.

Trocear en fragmentos pequeños el pollo. Macerar en vino fino o amontillado los trozos, durante varias horas con ajo, guindilla y laurel. Freír en abundante aceite y muy caliente, hasta dorarlos.

POLLO RELLENO:

Un pollo grande / Menudillos y sangre del pollo / 25 grs. de almendras / 1/4 Kg. de carne de cerdo / 50 grs. de jamón / Un huevo duro / Un huevo batido / Perejil / Ajo / Cebolla / Sal / Nuez moscada / Ralladura de limón / Un vaso de vino / Una cabeza de ajo / 100 grs. de manteca de cerdo / Una hoja de laurel / Pimienta / Sal / Un palito de canela.

Limpiar y vaciar el pollo. Rellenarlo con un picado de carne de cerdo, jamón, sangre cuajada, menudillos, almendras fritas machacadas, ajo, perejil, cebolla y huevo duro, mezclado todo con huevo batido, sazonado con sal, pimienta, ralladura de limón y nuez moscada, haciendo una masa. Coser el pollo. Untarle manteca y poner en una cacerola, rociándolo con vino y poner al fuego. Una vez consumido el vino, echar agua hasta cubrir. Al desaparecer el líquido, apartar y servir.

RABO DE TORO A LA JEREZANA:

Un rabo de toro / 200 grs. de cebolla / 200 grs. de zanahorias / Aceite / Jamón a taquitos / Una cucharada de harina / ¹/₂ vaso de vino / Perejil / Laurel / Apio / Ajo / Tomillo / Pimentón picante.

Trocear el rabo, cortándolo por las articulaciones. Lavar con agua fría, poner en cacerola y cubrir con agua. Poner la cebolla en rodajas y un manojo de hierbas (perejil, tomillo, laurel, apio) y sal. Poner al fuego y espumar, tapar y dejar a fuego de 4 a 5 horas.

En otra cacerola, en aceite caliente, rehogar unos ajos picados, el jamón troceado y cebolla picada con una hoja de laurel y pimentón. Rehogar y poner harina hasta que tome color y echar el vino fino junto con algo de caldo de cocer los rabos. Echar esta salsa sobre los trozos de rabo de la otra cacerola. Cuando empiece a hervir poner sal y dejar una hora más a fuego lento.

Si se desea se puede pasar toda la salsa por un pasapuré y agregar al rabo.

RABO DE TORO (Ruta del Toro):

Rabo de toro / Agua / Cebolla / Ajos / Tomillo / Estragón / Clavo / Pimienta / Aceite / Vino fino / Guisantes / Zanahorias.

Macerar desde el día anterior el rabo de toro troceado por las articulaciones, en agua y cebolla. Cocinar con ajos, cebolla, tomillo, estragón, clavo y pimienta, pasados por aceite. Poner vino fino, guisantes y rodajas de zanahorias. Agregar el agua justa para que quede la salsa bien espesa. Salpimentar.

Se le puede añadir almendra picada. El rabo puede ser de buey o de vaca.

RABO DE TORO:

Rabo de toro / Cebolla / Tomate / Pimiento verde / Vino fino / Pimienta / Clavo / Aceite / Agua.

Refreír la cebolla picada y अगर el rabo troceado. Añadir el tomate y el pimiento verde, con el vino y los condimentos. Cubrir con agua y dejar cocer a fuego lento.

ROPA VIEJA:

Avíos del puchero / Ajos / Patatas.

Limpiar de huesos y trocear el pollo, carne, jamón, zanahoria... del puchero ya hervido. Refreír con dientes de ajos, sin pelar, todo. Añadir unas patatas fritas aparte. Si se desea se le echa tomate frito.

RIÑONES AL JEREZ:

1 Kg. de riñones (cerdo o ternera) / 100 grs. de jugo de carne / Tres copas de vino fino de Jerez seco / Una cebolla pequeña / Dos dientes de ajo / Aceite de oliva / Pimienta molida / Una cucharada de harina / Sal.

Hay que lavar varias veces los riñones en agua templada, con sal, cortándolos en rodajas del tamaño de una moneda de cinco duros. Sazonar con pimienta molida y rehogar en aceite caliente con un poco de ajo picado. Añadir dos copas de fino. Dejar escurrir, tras un buen rato, hasta que queden limpios.

Poner cebolla muy picada en sartén con un poco de aceite y añadir los riñones, agregando harina. Rehogar y añadir el jugo de carne y la otra copa de vino. Salpimentar.

RIÑONES DE CERDO AL JEREZ:

Seis riñones de cerdo / Sal / Aceite / Perejil / Cebolla / Pimienta / Una copa de vino oloroso.

Limpiar los riñones y cortarlos a rodajas muy finas, dejándolos durante tres horas en un recipiente con abundante agua y sal. En una sartén con poco aceite sofreír la cebolla muy picada, perejil picado, sal y

pimienta. Agregar los riñones cuando tome color la cebolla, dejándolos cocer unos dos minutos a fuego fuerte. Agregar la copa de oloroso y saltear, retirándolos y servir caliente.

RIÑONES DE TERNERA AL JEREZ:

Dos riñones de ternera / 50 grs. de mantequilla / Dos cucharadas de aceite / Una cebolla grande / Perejil / Sal / Una copa de jerez / Una cucharada de harina.

Limpiar los riñones y dejarlos en remojo de agua con un poco de vinagre. Sacarlos y espolvorearlos con harina, saltearlos con un poco de mantequilla. Sofreír aparte cebolla en sartén con aceite, añadir los riñones cortados muy finos y cocer unos minutos. Rociar con vino de Jerez, cinco minutos y apartar del fuego. Espolvorear con perejil picado y servir caliente.

RIÑONES DE TERNERA A LA JEREZANA:

Un riñón de ternera / 50 grs. de manteca de cerdo / Una cucharadita de perejil picado / Una rebanada de pan / ¹/₂ hoja de laurel / Una cebolla / ¹/₂ vaso de vino fino / Un diente de ajo / Sal / Pimienta.

Limpiar de cebo y lavar bien. Cortar en rodajas finas y escaldar en agua hirviendo el riñón. Poner manteca o aceite en una sartén y freír un par de rodajas de riñón, un diente de ajo y una rebanada de pan. Freír todo, sacar y machacar en mortero. Echar en la grasa de la sartén los riñones, la cebolla picada, el perejil cortado, medio diente de ajo picado, pimienta en polvo y el vino fino de Jerez. Cocer todo a fuego lento añadiéndole una taza de agua y probar sal. Agregar lo machacado antes y dejar cocer hasta que esté tierno con una salsa algo espesa.

SALCHICHAS AL JEREZ:

1 Kg. de salchichas frescas / Un vasito de vino fino / Manteca de cerdo / Pan frito.

Derretir sólo un poco de manteca de cerdo en sartén añadiendo las salchichas, volviéndolas varias veces para que no rompan. Cuando estén doradas agregar vino fino de Jerez. Dejar cocer a fuego lento como un cuarto de hora, tapadas. Al servir, acompañar de rebanadas de pan frito.

SANGRE ENCEBOLLADA:

Sangre cuajada / Cebolla / Ajo / Aceite / Sal.

Refreír abundante cebolla picada en trozos pequeños, con un diente de ajo picado. Añadir la sangre, en rodajas o trozos de uno a dos centímetros. Comprobar sal. Se le puede echar un chorrito de vino. Servir caliente.

La sangre cuajada de cerdo o ternera la venden ya preparada por trozos o rollos en forma de tubo.

SANGRE EN TOMATE:

Sangre cuajada / Cebolla / Ajo / Aceite / Sal / Tomate frito.

Hacer un sofrito con cebolla y ajo picados, agregando la sangre a trozos; a la vez preparar tomate frito y echarlo a la sangre, rehogar y servir caliente.

SANGRE GUISADA:

1 Kg. de sangre de cerdo cocida / 1/2 Kg. de cebolla / 2 tomates / Un pimiento verde / 3 dientes de ajo / 2 cucharadas de vinagre / 1 cucharada de pimentón rojo dulce / Sal / Aceite de oliva

Freír la cebolla picada, agregar el pimiento a trocitos, los tomates pelados y la sangre partida a trozos, sazonar y rehogar. Echarle el pimentón y dejar al fuego un cuarto de hora. Machacar dientes de ajo remojándolos unos cinco minutos en vinagre y echarlo a la sangre. Servir caliente.

SOLOMILLO RELLENO:

Solomillo / Jamón / Manteca / Carne picada / Ajo / Laurel / Pimienta / Pimiento verde / Chorizo o salchichón.

Limpiar el solomillo, mecharlo y rellenar con los ingredientes. Poner al fuego dándole vueltas en la cacerola o cazuela en un fondo de manteca.

Para el solomillo colorado usar chorizo, y si se quiere blanco poner salchichón.

Receta de la zona de Olvera.



CHACINAS

La carne de cerdo tiene, además de las vistas anteriormente, más aplicaciones en la provincia de Cádiz. Con carne, o sangre, o grasas..., y otros ingredientes, convenientemente adobadas se preparan para hacer embutidos. Son famosos los chorizos, morcones, morcillas y cañas de lomo de la sierra. Normalmente se hacen con métodos artesanos en industrias cárnicas.

CHORIZO:

Carne picada / Tocino de cerdo / Sal / Pimentón molido / Ajo / Pimienta.

Mezclar, amasando todos los ingredientes y dejar reposar la pasta adobada unas 24 horas. Embutirla en tripa animal y luego orear las piezas, colgadas en lugar seco, fresco y oscuro, hasta endurecer.

CHORIZO ANDALUZ:

5 Kg. de carne de cerdo / 100 grs. de sal / 100 grs. de pimentón / 100 grs. de pimientos morrones / 2 dientes de ajo / Un vaso de vino blanco / Agua.

Picar la carne muy menuda, aliñarla e ir agregándole agua a la vez que se amasa. Dejar en lugar fresco durante dos días, en adobo. Hacer el embutido y poner los chorizos a escurrir. La curación se hará colgando las piezas en chimenea de campo, y a medida que se van secando se cambian de lugar, a uno más fresco y seco.

Como es natural, la calidad la da el clima de la sierra gaditana, dándole un grado perfecto de curación. Esta forma de hacerlo es de la población de Algar.

MORCILLA DE CEBOLLA:

Sangre, carne y tocino de cerdo / Cebolla / Sal / Pimentón dulce / Clavo.

Mezclar ocho partes de cebolla picada por cada parte de sangre, con una parte de carne grasa y otra de manteca o tocino de cerdo, condimentando con sal, pimentón dulce, clavos y algunas especias.

Embutir en tripa de origen animal y cocer en agua lenta hasta que deje de soltar sangre. Colgarla algún tiempo después en lugar fresco y seco para su oreo.

MORCILLA GADITANA:

8 litros de sangre / 3 Kg. de cebollas / 3 Kg. de tocino / Especias / Pimienta en polvo / Sal / Hierbas finas.

Cocer el tocino una media hora y cortarlo en tiras alargadas y delgadas y se deja enfriar. Se parte luego a pedacitos. En un poco de manteca de cerdo cocer las cebollas durante bastante tiempo y, una vez cocidas, antes de que dore se le añade el tocino frito, las especias y las hierbas. Apartarlo del fuego. Colar la sangre y añadir al preparado anterior. Embutir en tripas gordas y meter en agua hirviendo por espacio de unos diez minutos.

Forma de hacer la morcilla típica de Alcalá de los Gazules.

SALCHICHAS AL JEREZ:

Solomillo de cerdo / Sal / Pimienta / Clavo / Canela / Vino oloroso / Manteca de cerdo.

Picar la carne de solomillo de cerdo, echar la sal, pimienta, clavo y canela, todo bien molido y tamizado, mezclado con una copa de vino oloroso. Amasar a fondo. Dejar reposar unas cinco horas. Embuchar en intestinos delgados (los hay de carnero en el mercado). Atarlos a tramos según longitudes deseadas y poner a orear, colgados en sitio fresco.

Una vez confeccionadas, poner en sartén a fuego, con una cucharada de manteca de cerdo derretida, dándole vueltas. Cuando tomen color echar otra copa de vino oloroso. Tapar con papel de estraza y tapadera y dejar cocer veinte minutos a fuego lento.

SALSAS



Aunque no abundan las salsas de acompañamiento propias de Cádiz, sí hay preparados como adobos o escabeches para mejorar y conservar alimentos, e incluso para aprovechar pescados ya fritos del día anterior como la *sobreusa*.

ADOBO:

Aceite / Sal / Ajo / Cebolla / Zanahoria / Vinagre / Tomillo / Perejil / Limón / Pimentón.

Refreír en aceite de pescado la cebolla, la zanahoria y cuatro dientes de ajo cortados. Rehogar y añadir tomillo, perejil, laurel, rodaja de limón, pimentón, sal y vinagre. Dejar unos 10 minutos a fuego lento. Echar este adobo por encima del pescado, dejarlo unas horas y cocerlo o bien freírlo, enharinado, una vez escurrido. Es un preparado para hacer pescados, no una salsa propiamente dicha.

ESCABECHE:

No es una salsa para acompañar, se usa para conservar y condimentar de antemano un alimento fresco, en conserva, como pescados, carnes o vegetales.

Se preparará una salsa tipo adobo, con vinagre, zanahorias, laurel, tomillo, perejil, pimienta y vino.

SALSA BLANCA:

125 grs. de manteca de vaca / Una cucharada de harina / Tres cucharadas de leche / Sal / Pimienta / Agua.

Derretir a fuego lento la manteca y mezclarla con harina, la leche, la sal y la pimienta, con una cucharada de palo y lentamente. Ir añadiendo un poco de agua, sin dejar que hierva y removiendo sucesivamente.

Cuando se use para aliñar legumbres, se le puede añadir al servirla dos yemas de huevo y unas gotas de vinagre.

SALSA VERDE:

Lechuga (o perejil) / Cebolla / Dos yemas de huevo duro / Sal / Vinagre / Aceite.

Machacar en mortero una cantidad de lechuga escardada de antemano (o perejil, según el gusto deseado), un pedacito de cebolla y dos yemas de huevo duro, poniéndole sal. Poner vinagre y aceite.

Se le echa por encima generalmente al pescado.

SALSA SOBREUSA:

Aceite / Harina / Ajos / Laurel / Agua / Vino.

En una cazuela sofreír tres dientes de ajo y una hoja de laurel; al dorarse, agregar una cucharada de harina, removiendo hasta su disolución y añadir un vasito de agua. Al empezar la ebullición de nuevo, se introducen los trozos de pescado y, si se desea, unas patatas troceadas, dejando que dé un hervor. Se salpimenta y echa un chorrito de vino seco al servir.

Esta salsa se usa con pescados ya fritos, fríos, del día anterior. Fue de mucha utilidad en Cádiz. Se sirve caliente.

SALSA DE CANGREJOS:

Cangrejos / Pimientos verdes / Cebolla / Coñac.

Con cangrejos cocidos, bien de estero o de las rocas de mar, hacer un fondo de un mortero, junto con pimientos y cebolla. Flamear con coñac y pasar por un chino para hacer la salsa.

Esta salsa se pone aparte, para acompañar, al gusto, a pescados.

VINAGRETA:

Cebolla / Perejil / Aceite / Sal / Vinagre / Pimiento morrón.

Picar muy fino el perejil y la cebolla y, en crudo, unir el vinagre, aceite y sal, hasta tener una salsa, picándole muy pequeño el pimiento morrón.



CARACOLES

...“Llegado junio, sobre estos baldíos (de plantas silvestres), sobre vallados, parece haber llovido del cielo millonadas de unos caracolillos, entre rubios y entre blancos, que se cogen a espuelas y a serones. Se les prepara, después de hacerlos ayunar bien, con un caldillo, en que sobresale el hinojo clásico, que es delicia para los aficionados a los caracoles”.

Dionisio Pérez (Capítulo de Cádiz de la *Guía del Buen Comer*, 1929)

CARACOLES CON HINOJO:

Caracoles / Orégano / Tomillo / Laurel / Perejil / Sal / Agua / Aceite / Hinojo.

Lavar muy bien, tras hacer ayunar a los caracoles en un lebrillo o cacharro bien tapado, con peso. Ponerlos a cocer en agua fría, a fin de que asomen los cuernos. Cuando empiece a hervir, espumar varias veces. Agregar las hierbas (orégano, tomillo, laurel y perejil). Salar. Una vez cocidos, escurrirlos. Freír aparte unos hinojos, ya cortados, y cuando doren echar los caracoles en la sartén y dar varias vueltas hasta que queden listos para servir calientes.

CARACOLES:

Caracoles / Una cebolla / Una cabeza de ajos / Poleo / Hierbas / Sal / Pimiento “chi”.

Ayunar y limpiar varias veces los caracoles. En mucha agua fría echar los caracoles y poner a fuego lento —muy lento al principio, para que

asomen los *cuernos*. Agregar posteriormente una cebolla entera, una cabeza de ajo y un ramillete de hierbas con poleo. Echar sal y pimienta “chi” según se desee de picantes. Tener a fuego lento de tres a cuatro horas. Servir calientes, con caldo y una cucharilla.

CABRILLAS CON TOMATE:

Cabrillas / Pimiento verde / Ajo / Cebolla / Tomate / Laurel / Vino.

Ayunar y lavar bien las cabrillas, varias veces. Refreír ajos, cebolla, tomate, pimienta y una hoja de laurel. Poner vino blanco. Echar las cabrillas y hacer cocer hasta perder el agua y que quede poca salsa, algo más de una hora. Servir calientes.

CABRILLAS EN SALSA (Estofadas):

Cabrillas / Cebolla / Ajo / Sal / Pimiento verde / Pimienta / Vino / Aceite.

Sofreír abundante cebolla, ajo y pimienta picado. Echar pimienta y sal agregando las cabrillas bien limpias y ayunadas, junto con un vasito de vino fino. Dejar a fuego lento y servir calientes.

CARACOLES:

Caracoles / Ajo / Tomate / Pimiento / Cebolla / Nuez moscada / Monda de naranja / Agua / Vino blanco.

Trocear y refreír ajo, pimienta, cebolla y tomate, y rasparle nuez moscada y cáscara de naranja. Poner agua y vino a iguales medidas y echar los caracoles —lavados y ayunados—, dejando a fuego lento primero, hasta consumir el caldo y que se vean los caracoles. Agregar perejil picado al servir, calientes.



PESCADOS

Cádiz es una de las zonas donde mejor se conoce el pescado. La gran variedad existente es debida al amplio litoral de la provincia, bañado por aguas del Atlántico, del Estrecho, de los esteros, e incluso otras variedades de piscifactorías y ríos. Ya en el siglo XIX, el viajero inglés Richard Ford escribió en su *Handbook*, o libro de viajes, que el mercado de Cádiz estaba muy bien surtido de pescados, calificando los del tempestuoso Atlántico de mejor calidad que los del tranquilo Mediterráneo.

ACEDIAS EN SOBREHUSA:

1 Kg. de acedías / Una cebolla / 150 grs. de tomate / Seis cucharadas de aceite / Un pimiento verde / Un diente de ajo / Dos pimientos secos / Una miga de pan / Pimienta molida / Sal.

Limpiar y freír las acedías, una vez enharinadas. Picar muy fino el tomate, el pimiento verde y la cebolla. Freír el ajo cortado, en sartén con aceite y sacar para echar en mortero cuando doren. Echar el picado de tomate, cebolla y pimiento a fuego lento. Cocer los pimientos secos una vez remojados, escurrir y pasar por mortero, majándolos junto con pimienta, el ajo anterior y sal, consiguiendo una pasta a la que se le agrega agua en poca cantidad para desleír, y unos trozos de miga de pan. Verter en una cazuela y cuando empiece a hervir introducir las acedías ya fritas en la salsa, dejándolas un rato a fuego muy lento.

Esta receta no es la **sobreúsa** que normalmente se emplea en Cádiz como salsa para pescados ya fritos sobrantes del día anterior (ver en Salsas, *Sobreúsa*).

ANGUILAS GUISADAS:

Una anguila grande de estero / Ajos / Perejil / Pimienta / Azafrán / Polvo de canela / Agua / Taza de caldo / 25 grs. de piñones / Tres dientes de ajo / Miga de pan / Sal / Cominos / Una yema de huevo cocida.

Despellejar y limpiar la anguila, cortada a trozos, lavar, sacar y poner en una cazuela con ajos, perejil, pimienta, azafrán, clavo, canela y agua. Dejar veinte minutos hirviendo, sacar los trozos y poner en una fuente. Aparte, preparar una salsa con aceite, alargándola con la taza de caldo, preparar un majado con ajos, cominos, piñones, la yema y la sal. Incorporar a la salsa anterior y ligarla bien. Añadir varios piñones, espesar la salsa con miga de pan mojada y echarla sobre los trozos de anguilas, una vez empieza a hervir.

ANGUILA EN AMARILLO:

Patatas / Guisantes / Cebollas / Ajos / Pimientos verdes / Perejil / Vino / Aceite / Sal / Anguilas de estero.

Hacer un fondo con aceite, cebolla, ajos y pimientos, todo muy picado. Majar ajo y perejil y enjuagar el mortero con una copa de vino fino, agregando azafrán. Añadir este majado al fondo anterior. En una cacerola, poner a cocer en agua las patatas troceadas y los guisantes, agregando el sofrito y majado anterior. Cuando las patatas estén semitiernas, echar los trozos de anguilas.

Para que el fondo —sofrito y majado— quede más fino, se puede pasar todo por batidora. Esta receta, transmitida por Rafael Pastoril, es típica de San Fernando, donde en épocas de frío los guardas de los esteros guisaban así las anguilas.

ATUN MECHADO:

1 Kg. de atún / Ajo / Manteca de cerdo / Clavo / Perejil / Laurel / Harina / Tocino fresco / Zanahoria / Pimienta / Vino fino.

De un buen trozo central de atún, quitándole la piel, lo dejamos desangrar en agua fría unos minutos. Hacer unos boquetes o mechas en el trozo e ir rellenando de tocino, pimienta y trocitos de ajo. Enharinar el atún. Rehogar en sartén con manteca de cerdo, a fuego, dorándolo y

apartándolo. En el mismo fondo, sofreír a trozos la cebolla, zanahoria y ajos picados, con perejil, clavo, laurel, pimienta y vino fino, con un chorrito de agua. Poner el trozo de atún en una cazuela, junto con estos últimos ingredientes ya guisados y taparla. Apartar los ingredientes, separando el atún, y hacer con batidora una salsa con el fondo y hortalizas. Echar esta salsa por el atún y servir caliente.

ATUN AL COÑAC:

Atún / Ajo / Laurel / Aceite / Pimienta / Sal / Copa de coñac / Tomate frito.

Cortar el atún, una vez limpio, sin piel, en trozos pequeños o tacos. Hacer un sofrito en aceite con ajos picados y laurel y rehogar los tacos de atún. Añadir sal, pimienta molida y una copa de coñac, dejándolo unos veinte minutos. Agregar tomate frito y apartar unos diez minutos después.

Usar brandy de Jerez por el coñac.

ATUN EN FILETES:

Atún / Ajo / Vino / Sal / Pimienta / Aceite / Perejil.

Limpiar el atún, sin piel y cortarlo en filetes gruesos. Dejar macerar unas horas con vino fino, ajo picado, sal, pimienta y perejil picado. Freír en sartén en aceite caliente, o ponerlo, si se prefiere, a la plancha.

ATUN ENCEBOLLADO:

Atún / Cebolla / Aceite / Sal / Laurel / Vino fino.

Refreír cebolla cortada en cantidad, en una cacerola con aceite. Cuando la cebolla tome color, agregar el atún a tacos, ya limpios y sin piel. Rehogar unos minutos, poniendo sal y una hoja de laurel. Agregar una copa de fino.

BACALAO CON PATATAS:

^{1/2} Kg. de bacalao / 1 Kg. de patatas / Una cebolla / Aceite / Un pimiento / Dos tomates / Agua / Sal / Pimienta / Azafrán.

Picar cebolla y sofreír en aceite el pimiento y los tomates junto con la cebolla. Una vez hecho, agregar las patatas peladas y cortadas a trozos o pequeñas rodajas. Agregar el bacalao, desalado del día anterior, cortado a trozos, con azafrán, un poco de agua y sal si fuese necesario.

Tener en cuenta que el bacalao seco hay que desalarlo unas veinticuatro horas antes como mínimo, cambiándole el agua, y a veces no suelta toda la sal.

BESUGOS ASADOS:

Seis besugos / Limón / Pimienta / Sal / Aceite.

Limpiar los besugos y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón. Ponerlo en tartera de barro, echándole aceite de oliva, como un decilitro. Meter en horno caliente y rociar con su propio jugo. Los besugos deben ser medianos. Se pueden adornar, al servirlos, con rodajas de limón.

BESUGOS ASADOS CON PIRIÑACA:

Un besugo de un kilo / Media taza de caldo / Tres hojas de laurel / Dos cucharadas de aceite / Perejil / Sal / Pimienta / Un limón / Tres dientes de ajo / Piriñaca.

Limpiar el besugo y ponerlo en una besuguera con aceite, caldo, laurel, perejil, sal y pimienta molida. Freír aparte los ajos y cuando estén dorados echarlos por encima del besugo. Meter al horno. Mientras, hacer aparte un majado de ajos, pimiento, perejil, sal y zumo de limón y agregar en el horno en el momento que empiece a asar el besugo. Servir en la misma besuguera, acompañado en plato aparte con una *piriñaca*. (Ver receta en *Ensaladas*).

BESUGO A LA PUERCA:

Un besugo de 1 Kg. / Aceite / Vinagre / Ajos / Sal.

En una besuguera poner agua suficiente, al fuego. Cuando empiece a hervir agregar el besugo. Darle vueltas y cuando esté cocido apartarlo en una fuente y dejar el caldo reducido, añadiéndole una cucharada de vinagre y ajos fritos aparte. Este caldo se vierte sobre el besugo.

*Esta receta, que toma su nombre de los bajos y faro de **Las Puercas** que existe a la entrada de la bahía de Cádiz, se realizaba en **La Privadilla**, tienda gaditana fundada en 1712 y que actualmente es un bar.*

BIENMESABE EN SOBREUSA:

1/2 Kg. de bienmesabe del freidor / 200 grs. de patatas / Aceite / Harina / Ajos / Laurel / Agua / Vino blanco.

Sofreír tres o cuatro dientes de ajo y una hoja de laurel en una cazuela; al tiempo de dorar los ajos se le va espolvoreando una cucharada de harina, removiendo bien hasta su disolución, momento en que se le añade un vaso corto de agua. Al empezar la ebullición de nuevo, introducir los trozos de pescado ya fritos y las patatas, que estarán ya fritas en rodajas, y dejar dar otro hervor. Salpimentar, y poco antes de servir rociar con un chorrito de vino seco.

Receta transmitida por González Barba, articulista gastronómico, académico de San Fernando. El bienmesabe es cazón frito de las freidurías de San Fernando.

BOQUERONES AL LIMON:

1 Kg. de boquerones / 1/8 de aceite / Una cabeza de ajos / Perejil / Una cebolla mediana / Pimienta molida / Dos limones / Sal.

Limpiar los boquerones, desespinar y ponerlos en un recipiente, añadiendo muy picados ajo, cebolla y perejil, con el zumo de los limones. Poner todo a cocción muy lenta unos quince minutos y servir caliente.

BOQUERONES FRITOS:

1 Kg. de boquerones / Harina / Sal / Aceite de oliva.

Limpiar los boquerones, espolvorearlos con sal y a continuación pasarlos por harina. Ir echándolos en aceite muy caliente, sacarlos con espumadera, escurriendo el aceite y servir calientes.

Estos boquerones se solían poner, antes de freírlos, en manojos de tres o cuatro unidades, unidos por las colas en forma de abanico, con una leve presión para mantenerse sin separar después de freír.

BOQUERONES REBOSADOS:

1 Kg. de boquerones / Huevo / Harina / Sal / Aceite.

Limpiar los boquerones. Batir el huevo en un plato, y en otro poner harina. Ir rebosando los boquerones, primero enharinados y luego en huevo. En sartén con aceite muy caliente, freírlos.

BOQUERONES EN VINAGRE:

1/2 Kg. de boquerones / Dos vasos de vinagre / Un vaso de aceite de oliva / Dos cucharadas de perejil picado / Dos dientes de ajo / Una gotas de zumo de limón.

Descabezar los boquerones, quitar espinas, tripas y colas, sacando dos filetes de cada. Lavar bien y secar. En un plato poner los filetes de boquerones y echarles casi todo el vinagre, dejándolo unas cinco horas, moviéndolos de vez en cuando. Quitar todo el vinagre, salarlos y poner el pequeño resto de vinagre, el aceite, unas gotas de limón, espolvorearlos con el ajo y perejil muy picados y dejarlo así unas dos horas, en sitio fresco. Servir frescos.

BRECA A LA CAZUELA:

Una breca de 1 Kg. aproximadamente / Una cebolla / Dos tomates / Dos pimientos / Un diente de ajo / Perejil picado / Laurel / Aceite de oliva / Pimienta / Azafrán / Patatas / Sal / Limón / Agua.

Pelar y trocear la cebolla, tomates, pimientos, y meter en una cazuela junto con ajos cortados, perejil, pimienta, patatas troceadas, laurel y la breca limpia y cortada a trozos. Agregar agua, salar y poner azafrán. Al poner al fuego vigilar agua. En el momento de retirar del fuego, una vez hecho, rociar con zumo de limón.

BORRIQUETE AL AJO QUEMADO:

Un borriquete / Ajos / Aceite / Pimiento rojo seco / Pan / Agua / Naranja agria / Vino blanco.

Freír los ajos, muy fritos, en aceite, con medio pimiento en rama (seco, rojo), y un migajón de pan. Sacar y marear el pescado limpio y troceado, añadiendo el zumo de una naranja agria y un majado de los avíos que se frieron, con otro ajo crudo. Añadir agua, un vaso de vino blanco y dejar cocer hasta que el pescado esté a punto.

*Receta de un libro editado en San Fernando (Cádiz) en 1912 en la imprenta El Carmen, titulado **Novísimo Manual práctico de Cocina Andaluza**.*

CASTAÑUELAS CON ARROZ:

1/2 Kg. de castañas / 1/4 de aceite / Tres dientes de ajo / Dos tomates / Perejil / Tres pimientos / Azafrán / Clavo / Sal / Pimienta / Arroz.

Limpiar y desespinar el pescado, poner en cazuela al fuego en aceite una vez sofritos los ajos, los tomates y el perejil. Majar en mortero el clavo, la pimienta y el azafrán, desliéndolo con dos cucharadas de agua. Echar en la cazuela, agregando arroz y dándole vueltas. Poner agua caliente, según cantidad de arroz (dos vasos de agua por cada uno de arroz). Dejar cocer, apartar a los veinte minutos, adornándolo con pimientos rojos asados en trozos.

La castañuela es la palometa. Receta transmitida por Dionisio Pérez (1929).

CABALLAS EN ESCABECHE:

1 Kg. de caballas / 3/4 litro de vino blanco / Dos ajos / Tres cebollas / Tres zanahorias / 1/4 de vinagre / Cuatro hojas de laurel / Dos limones / Una cucharadita de azúcar / Un clavo / Romero / Sal / Pimienta en grano.

Limpiar y vaciar las caballas —mejor pequeñas, descabezarlas y trocearlas, dejándolas en cazuela de barro con ajos troceados. Poner aparte en una olla, vino, vinagre, zanahorias a rodajas finas, cebolla en aros, laurel, clavo, romero, sal (un puñado) y 8 granos de pimienta. Cocer todo unos quince minutos y echar el líquido junto con los ingredientes sobre los trozos de caballa y cubrir con rodajas de limón. Meter la cazuela en el horno unos veinte minutos y dejar hasta que el horno enfrie. Dejar la cazuela durante dos días en lugar fresco antes de consumir.

CABALLAS AL AJILLO:

1 Kg. de caballas / Sal / Harina / Aceite de oliva / Vinagre / Cuatro dientes de ajo / Una cucharada de pimentón dulce.

Limpiar las caballas, salarlas, enharinarlas y freírlas. Retirarlas en una fuente. Refreír los ajos y el pimentón en el aceite sobrante anterior, agregando un chorrito de vinagre y echar todo sobre las caballas sin dejar que se enfríe.

CABALLAS AL HORNO:

Cuatro caballas pequeñas / Tres patatas / Tres cebollas / Caldo / Pan rallado / Mantequilla / Aceite / Sal / Pimienta.

Poner en una fuente para horno, con fondo untado de aceite, patatas a rodajas y cebollas, poniendo encima las caballas limpias, espolvoreando pan rallado, pimienta, sal y bolitas de mantequilla, rociándole caldo por encima. Cocer al horno durante media hora.

CABALLAS A LA PARRILLA:

Caballas / Sal / Aceite / Mantequilla / Pimienta / Limón.

Limpiar las caballas, quitándoles la cola y la cabeza, abrirlas como un libro, quitándoles la espina central. Lavarlas, secarlas y untarlas con aceite, sazónándolas con sal y pimienta. Asarlas en parrilla, muy caliente. Aparte, en cacerola, derretir la mantequilla añadiendo zumo de limón y sal bien batido. Servir las caballas acompañadas de esta salsa.

CABALLAS ASADAS CON TOMATE:

Ocho caballas pequeñas / Cuatro dientes de ajo / Tomate / Una copa de coñac / Una cucharadita rasa de azúcar / Aceite / Sal / Pimienta / Perejil / Cebolla.

Limpiar las caballas, salarlas y untarlas con aceite. Hacerlas a la parrilla por las dos caras hasta que doren. Aparte hacer una salsa de tomate con coñac, azúcar, tomate y cebolla, al fuego, para servir por separado y acompañar a las caballas.

CABALLAS ASADAS:

Caballas / Sal / Aceite.

Limpiar las caballas y salarlas. Asarlas en parrilla o plancha, dándoles vuelta y untando aceite. Apartar las caballas cuando estén doradas e ir sirviendo. A estas caballas asadas se las suele acompañar con una *piriñaca*. (Ver en *Ensaladas*).

CABALLAS EN ADOBO:

2 Kgs. de caballas troceadas / Dos dientes de ajo / 20 grs. de comino / Orégano / $\frac{1}{4}$ de vinagre / Cinco hojas de laurel.

Limpiar y trocear las caballas. Majar en mortero ajo, comino y orégano, unir al vinagre, laurel, sal y dos litros de agua fría en una cacerola. Añadir los trozos de caballa y dejar varias horas en maceración. Escurrir e ir friendo los trozos de caballa una vez enharinados, en aceite muy caliente.

CABALLAS CON BABETAS:

Caballas / Fideos gruesos o babetas / Cebolla / Tomate / Ajo / Pimiento / Aceite / Agua / Sal.

Freír en una cazuela con aceite, cebolla picada y cuando casi tome color agregar ajo y pimiento verde picados, añadiendo tomate pelado troceado. Cuando esté hecho el sofrito echar agua y dejar hervir unos minutos, para poner el fideo y la caballa limpia y troceada, dejándolo cocer hasta que esté listo el fideo.

Se puede suprimir el pimiento verde, echándole ajo, o bien se puede quitar el ajo, poniéndole pimiento.

La babeta es el fideo semi-grueso, de sección rectangular. El nombre le viene de antiguo, por variación del italiano babete, de determinado tamaño en pasta.

Este plato, dado lo económico del fideo —desde antes del siglo XIX existían en Cádiz fábricas de pastas— y la pesca de caballa fresca, se hacía en los barcos de pesca, dado el poco espacio de almacenamiento y la durabilidad del fideo; luego se generalizó a los barrios populares.

CAZON EN ADOBO:

Cazón / Aceite / Vinagre / Pimentón / Ajo / Orégano / Perejil / Sal / Harina / Aceite.

Impregnar trozos limpios de cazón con un adobo hecho a base de vinagre, pimentón, ajo, aceite, orégano, perejil y sal, dejándolo algún tiempo en maceración. Enharinar y freír los trozos de cazón en abundante aceite muy caliente.

CAZON EN AMARILLO:

Cazón / Ajo / Cebolla / Patatas / Guisantes / Azafrán / Vino / Sal.

Rehogar en aceite el ajo junto con la cebolla, picados. Pasar por mortero —o batidora, para espesar la salsa—, agregando una copa de vino blanco y azafrán. Poner en una cazuela patatas troceadas, guisantes y el cazón a rodajas anchas, agregando agua, la salsa del mortero y sal. Dejar a fuego lento hasta que ablande la patata.

Al majar en el mortero se le puede poner un pimiento picado verde y luego una hoja de laurel.

CAZON CON TOMATE:

Cazón / Tomate / Cebolla / Ajo / Agua / Sal / Azúcar.

Hacer una salsa de tomate frito, en la que rehogaremos las rodajas de cazón.

CONGRIO AL JEREZ:

1 Kg. de congrio / 3 tomates / Dos zanahorias / Tres cebollas / Dos dientes de ajo / Un vaso de vino fino / Un vaso de aceite / Sal / Pimienta.

Poner a dorar en aceite caliente el ajo machacado, zanahorias y cebollas cortadas muy finas. Agregar el pescado —el trozo entre la cola y cabeza, limpio— dorándolo por ambos lados en la cazuela. Echar el vaso de vino, la pulpa de los tomates y salpimentar. Tapar y dejar cocer todo unos treinta minutos. Servir caliente.

CORVINA CON VINO FINO:

Una corvina de 1 Kg. / Cebolla / Harina / Un vaso de vino fino / Aceite / Limón / Nuez moscada / Sal.

Lavar y limpiar el pescado y ponerlo en cazuela. Aparte, en una sartén freír en aceite una cebolla picada, agregando dos cucharadas de harina; cuando tome color, añadir pimienta blanca, sal, nuez moscada rallada y vino blanco fino, dejándolo unos cinco minutos hirviendo y removiendo. Echar esta salsa sobre la corvina en la cazuela. Poner unas rodajas de limón y meter al horno unos veinte minutos.

CORVINA A LA JEREZANA CON HINOJO:

Una corvina grande / Aceite de oliva / Vino fino / Caldo de pescado / Cebollas / Tomates / Ajo / Hinojo / Laurel / Perejil / Patatas / Sal.

Limpiar la corvina, incluso por dentro, marinándola con vino, sal, pimienta e hinojo marino o de costa, durante unas horas. Ponerla en una fuente para horno con cebolla y ajos picados e ir rociando con caldo, una vez metida en el horno.

Hacer aparte una guarnición con tomate en salsa y unas patatas al vapor, rociándolo todo con la salsa.

DENTON ASADO:

Filetes de dentón / Sal.

Una vez sacados los filetes del dentón, limpios y salados, se ponen directamente sobre las brasas de un fuego, sin llamas. Dar vuelta y servir.

DORADA A LA SAL:

Una dorada de 1 Kg. / 2 Kgs. de sal gorda.

Poner en una fuente una capa de sal; si está muy seca, salpicarla con un poco de agua. Colocar encima la dorada, que estará lavada. Cubrirla con más sal y salpicar con otro poco de agua para que se sostenga el montículo. Meter al horno y dejar cocer algo más de media hora a fuego fuerte, evitando que la sal resquebraje.

Una vez sacada, separar las capas de sal y servir acompañada de alguna salsa o patatas al vapor.

DORADA GADITANA:

Una dorada de 1 Kg. / 4 gambas / 12 almejas / 1 Kg. de tomate frito / 3 dientes de ajo / 3 hojas de laurel / Nuez moscada / Almendras, clavo, tomillo, hinojo y sal / Harina / Una copa de vino fino / Aceite.

Limpiar la dorada y cortarla a rodajas. Freír los trozos, enharinados y salados, en abundante aceite, muy caliente. Sacarlos y freír ligeramente las gambas en el mismo aceite. Aparte, en un mortero, majar los clavos, sal, un poco de nuez moscada, perejil, dos dientes de ajo y almendras, poniendo fina la masa con un poco de vino blanco. En una sartén freír un diente de ajo en un poco de aceite y el tomate desleído con un poco de agua, laurel, hinojo, tomillo y el majado hecho anteriormente. Escaldar las almejas en agua con un chorro de vino blanco hasta que abran. Colocar en una fuente las rodajas de pescado, las gambas y almejas —todo caliente— y echar la salsa antes preparada por encima, espolvoreando con un poco de perejil.

DORADA AL JEREZ:

Una dorada de 1 Kg. / Dos limones / Sal / Vino oloroso / Aceite.

Limpiar la dorada, sazónarla con zumo de limón y sal. En una cazuela poner la dorada con algunas rodajas de limón y rociarla con vino oloroso y aceite. Asarla al horno unos veinte minutos, rociándola con su propio jugo.

DORADA AL HORNO:

Una dorada de 1 Kg. / 4 lonchas de tocino / 4 cebollitas / 4 tomates / Aceite / Un vaso de vino blanco / Orégano / Perejil / Sal / Pimienta.

Limpiar la dorada, vaciarla y salpimentarla. Poner en una fuente para horno dos lonchas de tocino al fondo, colocar sobre ellas la dorada y taparla con las otras dos lonchas. Poner el tomate, la cebolla y el perejil muy picados. Echar aceite y vino, con orégano. Meter al horno unos treinta minutos e ir rociando el pescado con su jugo.

DORADA A LA PIMIENTA:

Una dorada / Mantequilla / Vino blanco / Sal / Pimienta / Harina.

Cocer la dorada con mantequilla, vino blanco, pimienta y un poco de agua. Hacer una salsa blanca, con harina, mantequilla y líquido del caldo, salpimentando, aparte. Sacar la dorada una vez cocida, abrirla, limpiarla y cubrir con la salsa blanca.

FRITO GADITANO:

$\frac{1}{4}$ de boquerones / $\frac{1}{4}$ de puntillitas / $\frac{1}{4}$ de cazón en adobo / $\frac{1}{4}$ de pijotas pequeñas / Cuatro salmonetes / Cuatro acedías / $\frac{1}{2}$ Kg. de pescado de roca o estero / Dos limones / Aceite puro de oliva / Harina gorda para pescado / Sal.

Limpiar el pescado, salar y enharinarlos. Echar enteros los pequeños y trocear los grandes de roca o estero, en aceite abundante, muy caliente. Servir recién frito, dejándolo escurrir, acompañado de trozos de limón.

HUEVAS A LA PLANCHA

1 Kg. de huevas de merluza / Limón.

Lavar y dejar las huevas enteras. Ponerlas a la plancha, con cuidado de que no abran. Servir con trozos de limón.

Las huevas serán medianas, sin grietas exteriores, y la plancha muy caliente. Hay que echarles un poco de sal.

HUEVAS FRITAS:

Huevas de merluza / Sal / Harina / Aceite.

Lavar las huevas —no grandes—, enharinarlas una vez saladas. Freírlas en abundante aceite, muy caliente.

LENGUADO AL PLATO:

1 Kg. de lenguados grandes / Un vaso de vino / 1/8 de aceite de oliva / Una cebolla / Una taza de caldo / Pan rallado / Sal / Pimienta.

Quitar la piel a los lenguados y ponerlos en una fuente de horno. Echarle la cebolla muy picada por encima, el vino y la taza de caldo. Espolvorearle pan rallado, salpimentar y rociarle aceite. Dejar hacer al horno unos veinte minutos.

LENGUADO COCIDO:

1 Kg. de lenguados / Cuatro patatas grandes / Manteca / Sal.

Cocer los lenguados en agua de mar, a ser posible. Escurrirlos. Cocer las patatas en el agua anterior. Servirlo echando sobre todo manteca fresca derretida, unas tres cucharadas.

LENGUADO A LA PLANCHA:

Un lenguado grande / Sal.

Limpiar el lenguado, bien fresco, sazonar unos minutos antes y ponerlo a la plancha. Dar vuelta y servir.

LENGUADOS FRITOS:

Varios lenguados medianos / Harina / Aceite / Sal / Limón.

Limpiar los lenguados, sazonar con sal y jugo de limón. Enharinarlos e ir friéndolos en abundante aceite muy caliente. Servir con rodajas de limón.

LISA EN AMARILLO:

1 Kg. de lisas de estero / Dos dientes de ajo / Una cebolla / Un limón / ¹/₈ de aceite / Dos rebanadas de pan / Azafrán / Sal / Agua.

Limpiar las lisas, cortarlas en trozos grandes y colocarlas en una cazuela. Freír en aceite aparte dos rebanadas de pan, sacarlas y secarlas. Freír el ajo y la cebolla picadas, sacarlo. Majar en un mortero el pan,

cebolla y ajo fritos, con azafrán y jugo de limón. Echarlo todo sobre la lisa y dejarlo cocer a fuego lento hasta dejar listo el pescado.

LUBINA:

Ver en *Róbalos* (pág. 32).

MERLUZA A LA CHICLANERA:

Una merluza de 1 Kg. / Dos dientes de ajo / Una cucharada de vinagre / Un manojo de perejil / Una miga de pan mojada / Sal / Aceite.

Limpiar la merluza —que puede ser una gran pescadilla—, cortarla en gruesas rodajas y ponerlas en una cazuela con un poco de aceite, salarla y meterla al horno. Machacar aparte en mortero los ajos, perejil, pan y aceite. Añadir a esta pasta vinagre y echar por encima del pescado cuando esté dorado y cocido.

MERLUZA CHICLANERA:

Un centro de merluza grande / Zumo de limón / Sal / Aceite / Cebolla / Tres pimientos / Tres tomates / Pimienta / Pan rallado / Perejil / Champiñón / Un diente de ajo / Un vaso de vino blanco.

Quitar la piel y las espinas a la merluza, aplastándola a modo de una pieza cuadrada con su grueso, sazonar con sal y limón. Poner a la plancha y cubrir con un puré hecho rehogando cebolla, pimientos, tomates, sal y pimienta, cortados y pasados por tamiz. Echar por encima pan rallado, perejil, champiñón picado, aceite y vino blanco al fondo. Dejar al horno unos treinta minutos.

Receta recogida en Chiclana por Miguel Salcedo.

MERLUZA AL ACHURI:

Seis rodajas gruesas de merluza / Cinco dientes de ajo / 400 cc. de agua / 300 grs. de almejas / 200 cc. de aceite / 300 grs. de gambas / 300 grs. de guisantes / 30 grs. de harina / Perejil / Sal.

En una cazuela de barro poner a dorar con aceite los ajos y añadir un poco de harina y perejil muy picado. Remover y agregar agua, hervir y poner las rodajas de merluza una vez sazonadas, las almejas, las gambas y los guisantes. Cocer unos diez minutos más a fuego lento. Se puede servir con alcachofas y espárragos.

Receta de Anasagasti, año 1970.

MERLUZA A LA ROMANA:

1 Kg. de merluza / Harina / Huevo / Aceite / Sal.

Limpiar la merluza, cortarla a rodajas y quitarle las espinas exteriores. Rebozarlas en huevo y harina y freírlas con bastante aceite muy caliente. Servir con rodajas de limón.

MERLUZA RELLENA:

2 Kgs. de merluza / 100 grs. de jamón / Dos huevos duros / 200 grs. de aceitunas sin hueso / Sal.

Limpiar, quitar agallas, espinas dorsales, abrir por el lomo y sazonar por dentro y fuera, rellenándolas con un picadillo hecho con el jamón, huevos, tocino, aceitunas y sal. Enrollarlas y sujetarlas con un hilo en forma espiral. Ponerlas en cazuela de barro con un poco de aceite y meter al horno. Sacar, quitar el hilo y servir, adornándolas de huevo duro y aceitunas.

MEDALLONES DE MERLUZA:

Tres rodajas grandes de merluza / 100 grs. de harina / Cinco huevos / 50 grs. de pan rallado / 1 dl. de aceite / 1/4 de gambas / 1/2 Kg. de tomate / 24 filetes de anchoa / Sal.

De cada rodaja gruesa se sacan cuatro. Quitar la piel y espinas, aplastar algo y echarles sal. Rebosar los 12 medallones, primero en harina y después en huevo batido y miga de pan rallado. Freírlas en poco aceite. Una vez dorados por los dos lados, poner en una fuente, bien escurridos, en círculo, poniendo en el centro colas de gambas montadas y calientes. Encima de cada medallón poner una rodaja de huevo duro con filetes de anchoas en aspás. Servir caliente, acompañado si se desea de salsa de tomate.

Estos medallones se denominan La Goleta, y la receta fue publicada en 1979 por Editorial Cantabria.

NUDOS DE MERLUZA:

1 Kg. de merluza / Sal / Pimienta / Dos huevos / Pan rallado.

Coger un trozo grueso de merluza, aplanar con una paleta, limpiar de espinas y piel. Cortar en tiras de un centímetro de grueso por unos diez centímetros aproximados de largo. Salar las tiras y echar pimienta. Hacer un nudo por cada tira, con una sola vuelta al centro, dejando cada extremo del mismo tamaño. Rebosar con huevo y pan rallado y freír. Estos nudos hacerlos con el pescado en crudo. Adornar con patatas y perejil.

MORENA EN ADOBO:

Una morena / Ajo / Cominos / Orégano / Pimiento molido / Vinagre / Agua / Harina / Sal.

Limpiar la morena bien, trocear en rodajas finas la parte de carne. Hacer aparte un adobo con un majado en mortero de ajos, orégano, pimiento molido y vinagre, agregando agua para cubrir las rodajas de morena, sazonar. Transcurridas varias horas, enharinar los trozos de morena y freírlos en aceite caliente.

MOJARRAS ASADAS:

1 Kg. de mojarras / Sal.

Limpiar las mojarras, quitarles las cabezas, abrirlas y desespinar. Espolvorearles bastante sal y colgarlas al aire varias horas. Una vez secas, asarlas a la parrilla. Se puede acompañar de piriñaca.

Esta es una forma original de asarlas. Se pueden hacer también enteras a la parrilla, haciéndolas y consumiéndolas a continuación.

PESCADOS A LA ALGECIREÑA (ABAJA):

1 ¹/₂ Kg. surtido de pescados como: rape, pescadilla, atún, lisa, mero... / Un vasito de vino blanco / Una cebolla / Un tomate /

Aceite / Seis dientes de ajo / Azafrán / Pan duro / Pimienta en grano / Perejil / Sal / Agua / Limón.

Limpiar y trocear los pescados, ponerlos a cocer con agua —que los cubra—, vino y sal. Aparte, en una cazuela rehogar en aceite la cebolla, un ajo picado, agregando tomate y perejil picados, poniendo un poco de agua de hervir los pescados. Echar este majado a la cazuela. Majar, machacando sólo cuatro dientes de ajo, desliendo con aceite. Dejar todo unos minutos al fuego lento.

De este *abajá* salen dos platos, uno como sopa en cazuela, con el caldo de pescado y un poco de pescado desmenuzado junto con los demás ingredientes vegetales, y otro plato con los trozos de pescado rociados con el aceite y los ajos machacados, poniendo un poco de limón.

PARPUJAS:

Parpajas / Harina / Aceite.

Enjuagar bien las parpajas, enharinarlas y freírlas en bastante aceite muy caliente.

PALOMETA CON SALSA GADITANA:

1 Kg. de palometa / Cebolla / Perejil / Tomate / Pimiento rojo / Ajo / Azafrán / Harina / Sal / Aceite / Agua.

Limpiar la palometa quitando cabeza, piel y espinas, y sacar los filetes. Hacer un caldo —fondo— de pescado con la cabeza y demás despojos junto con un trozo de cebolla, agua, sal y perejil. Reservar.

Hacer aparte una salsa con aceite, pimiento, tomates picados, harina y un poco de caldo de pescado anterior en una sartén. Majar en mortero ajo, azafrán y sal y agregar a la salsa. Pasar por un chino e ir echando los filetes de palometa en una fuente de horno. Meter al horno unos veinte minutos, y al servir adornar si se desea con huevos duros a rodajas, perejil y limón.

PESCADOS EN ESCABECHE:

Para el escabeche: 1 vaso de agua / 1 vaso de aceite / 2 vasos de vinagre / 2 cebollas cortadas / 4 ajos / 1 zanahoria cortada /

3 hojas de laurel / Tomillo / Clavo / Perejil / Pimentón picante / Pimienta en grano / Sal.

Para el pescado: Cualquier pescado como caballa, sardinas, morena... / Harina.

Limpiar el pescado de cabeza, cola, espinas..., y cortar en varias rodajas o trozos, sazónándolos. Pasar por harina y freírlos un poco. Ecurrirlos y ponerlos en un cacharro hondo. Aparte sofreír un poco los demás ingredientes del escabeche en aceite, agregando después el agua y el vinagre. Verter todo el escabeche sobre los trozos de pescado ya fritos y cubrirlos bien. Dejar en sitio fresco y no consumir hasta pasados al menos tres días.

PESCADO FRITO:

Pescado / Sal / Harina / Aceite / Limón.

Limpiar el pescado, cortar a rodajas o trozos si es grande, salar y rebosar en harina. Freír en abundante aceite, muy caliente. Dejar escurrir y servir acompañado de limón.

PESCADO A LA TEJA:

Pescado de estero (lisas, zapatillas...) / Sal.

Cualquier tipo de pescado de estero, poner sobre una teja de barro y dejarla sobre el fuego de brasas de "salado", echándoles tan sólo sal.

PESCADO FRITO CON AJO GADITANO:

$\frac{1}{4}$ de salmonetitos / $\frac{1}{4}$ de pescadilla / $\frac{1}{4}$ de boquerones / $\frac{1}{2}$ Kg. de calamares o chocos / $\frac{1}{2}$ litro de leche / Harina / $\frac{1}{4}$ de pan / $\frac{1}{4}$ de tomate / $\frac{1}{8}$ de pimientos / Cuatro dientes de ajo / Zumo de limón / Una cucharadita de pimentón / Aceite / Sal.

Limpiar todos los pescados, cortar en rodajas los pescados grandes y el calamar. Quitar cabezas a los pequeños. Echar sal, zumo de limón y dejarlos en leche unos 15 minutos. Ecurrirlos, rebozarlos en harina y freírlos en gran cantidad de aceite, muy caliente, dejando los boquerones para el final. Aparte preparar un ajo, majando en mortero los dientes de ajo, una cucharadita de sal, pimientos verdes muy cortados, tomates

pelados, pimentón y cuatro cucharaditas de aceite, hasta hacer una pasta, poner pan y un chorro de agua. Servir el pescado acompañado de este ajo majado para mojar o combinar.

PESCADILLAS A LA PARRILLA:

1 Kg. de pescadillas / Aceite / Perejil / Cebolletas / Sal / Pimienta / Salsa de alcaparras.

Limpiar las pescadillas, hacerles unas incisiones en los lomos y adobarlas con aceite, perejil, cebolletas, sal y pimienta durante unas tres horas. Asarlas y servir con una salsa de alcaparras.

PESCADILLA FRITA:

Pescadilla / Sal / Leche / Harina / Aceite.

Cortar a rodajas la pescada o pescadilla, rociarla con leche, salar y enharinar con harina de trigo basta de cocina. Freír en aceite de oliva muy caliente.

PESCADO EN BLANCO:

1/4 de pescadilla / Un litro de agua / Una taza de aceite / Un limón / Rebanadas de pan blanco / dos dientes de ajo / Sal / Pimienta molida.

Limpiar y descabezar el pescado (puede ser también breca o jurel), poniéndolo en una cazuela con agua, pimienta, ajo, perejil picado y la cantidad de aceite. Poner al fuego y dejar hervir unos tres minutos, añadir el zumo de un limón y las rebanadas de pan. Tapar la cazuela y dejarla a fuego lento hasta que esté hecho el pescado. Servir la sopa caliente con trozos pequeños de pescado, y el pescado con una salsa aparte si se desea.

PESCADO EN SOBREUSA:

Ver receta de Salsas y Bienmesabe en sobreusa (págs. 108 y 115).

RAPE A LA MARINERA EN AMARILLO:

Rape / Ajos / Cebolla / Tomate frito / Azafrán / Nuez moscada / Coñac / Vino fino / Pimentón / almejas / Gambas / Langostinos / Guisantes / Pimientos morrones / Sal / Aceite / Hueva de merluza o cualquier otro pescado.

Poner a freír en aceite ajos y cebolla picada, echar el tomate frito y a la mitad de cocción añadir el rape, limpio de espinas y troceado, junto con azafrán, nuez moscada, vino, coñac y pimentón, almejas, gambas, langostinos, pimientos morrones y guisantes.

Para mejorar la salsa, echarle un trozo de hueva majada.

RAPE CON PIMENTON:

1 Kg. de rape / Una hoja de laurel / Ajo / ¹/₈ de aceite / Pimentón / Sal / Vinagre.

Limpia el rape, cortar en ruedas y poner en cazuela. Majar en mortero el ajo, pimentón, sal, agregando aceite y vinagre, añadir el laurel y verter todo sobre el pescado, que se cocerá unos veinte minutos.

RAYA GUISADA EN AMARILLO:

1 Kg. de raya / Una cabeza de rape / 1 Kg. de patatas / Un pimiento / Una copa de vino blanco / Limón / Perejil / Dos dientes de ajo / Azafrán / Laurel / Cominos / Una cebolla / Aceite / Un tomate.

Poner a cocer la cabeza de rape, colar el líquido y hervir en él las patatas a trozos, poniendo azafrán. Hacer mientras un sofrito y majado con los demás ingredientes, y agregar este puré a las patatas cuando estén en su punto, dejando que dé un hervor corto. Agregar entonces la raya en rodajitas, limpiar de espinas y cabeza. Dejar un par de minutos y apartar. Al servir se le puede agregar unas gotas de limón.

RAYA CON PATATAS:

Ver receta de Patatas con raya (pág. 78).

RAYA A LA SANLUQUEÑA:

1 Kg. de raya / 100 grs. de pan / Un dl. de aceite / Sal / Ajo / Pimienta / Pimentón / Una naranja agria.

Limpiar la raya y cortar a trozos, quitándole la piel. Aparte, en una sartén freír en aceite caliente los ajos y luego el pan, una vez sacados los ajos. Majar en mortero el pan frito, un poco de pimentón, el ajo con el zumo de naranja agria, sal y agua. Volver esta pasta al fuego dejándola hervir, apartarla y echarla a la raya por encima en una cazuela. Poner al fuego. Al servir se le puede agregar un poco más de naranja agria. Si no tiene naranja agria se le puede echar vino manzanilla.

ROBALO AL AJILLO:

Róbalo / Aceite / Sal / Ajo.

Limpiar el róballo, salar y poner a la plancha con unas gotas de aceite. Una vez hecha, desespinarla apertando las dos partes. Aparte freír en aceite unos ajos cortados, y antes de que doren echar el aceite caliente con los ajos por encima de los filetes del pescado.

ROBALO EMPARRILLADO:

Un róballo de 1 Kg. / Zumo de limón / Pan rallado / Aceite / Manteca de vaca / Un vaso de vino fino.

Limpiar el pescado, echarle sal y zumo de limón, ponerle aceite y rociarle pan rallado. Poner el róballo a asar a la parrilla, mojándolo poco a poco con el jugo y dando la vuelta con cuidado. Al servir ponerle unos trocitos de manteca.

ROBALO CON SALSA DE OSTIONES:

1 Kg. de róbalos / Media docena de ostiones grandes / Sal / Agua / Una cebolla / Aceite / Perejil / Un poco de salsa de tomate.

Limpiar el pescado y cortarlo a rodajas. Cocer aparte los ostiones en un poco de agua y sal, y sacar la parte carnosa, picándola. Guardar el líquido y agua soltado, colándola. Refreír la cebolla picada y cuando tome

color agregar los ostiones picados, la salsa de tomate y el líquido de cocer los ostiones. Meter las rodajas del róbalo en una fuente de horno con un poco de aceite y agregar por encima toda la pasta sofrita anteriormente, rociada de perejil muy picado. Meter al horno unos veinte minutos.

ROBALOS A LA SAL:

Hacer como la receta de *Dorada a la sal* (pág. 121).

ROBALO EN BLANCO:

1 Kg. de róbalos de estero / Sal gorda / Perejil / Patatas / Agua.

Limpiar el pescado. Meter en una cazuela cubierta de agua con sal (una cucharada grande por cada litro de agua), y perejil entero en rama. Poner a fuego fuerte, apartándolo cuando empiece el hervor fuerte, enfriar con un poco más de agua fría y dejar el pescado en el agua hasta que se prepare. Hacer aparte una salsa —si se desea—, sacar el pescado, quitándole la piel y poner los trozos en blanco en una fuente. Se puede también acompañar de patatas, hervidas en el agua del pescado, peladas y puestas enteras adornadas con perejil.

SALMONETES FRITOS:

Salmonetes pequeños de roca, 1 Kg. / 100 grs. de harina / Sal / Aceite / Limón.

Limpiar los salmonetes, salar y rebosar en harina. Freírlos en abundante aceite de oliva muy caliente. Servir enseguida, acompañados con rodajas de limón.

SARDINAS ASADAS:

1 Kg. de sardinas / Sal / Aceite.

Desescamar y enjuagar las sardinas, sazonarlas y rociar con aceite. Limpiar la chapa de asar con un vaso de agua y dos cucharadas de sal mezcladas. Cuando esté caliente la chapa, ir colocando las sardinas, dejándolas unos tres minutos por cada costado, según tamaño y gusto.

SARDINAS EN ESCABECHE:

1 Kg. de sardinas / Una cabeza de ajo / Una hoja de laurel / Vinagre / Pimentón / Aceite / Sal.

Limpiar y vaciar las sardinas, descabezándolas. Freír en aceite un poco, escurriéndolas bien y depositándolas en una fuente. Aparte, en una sartén con aceite freír la cabeza de ajo sin pelar, el laurel, un poco de pimentón y un chorro de vinagre. Dejar que dé un hervor y apartarlo, echándolo sobre las sardinas, cubriéndolas bien. Guardarlas unos días y consumir frías.

TRUCHAS AL VINO:

Cuatro truchas de $\frac{1}{4}$ Kg. cada una / Una cebolla / Dos zanahorias / 150 grs. de mantequilla / Un vasito de vino blanco / Tomillo / Perejil / Apio / Un poco de jugo de carne / Sal / Patatas.

Limpiar las truchas, lavarlas y vaciarlas de vísceras, escurrir y secarlas bien. Salarlas por dentro y fuera. Rehogar aparte en mantequilla derretida —o aceite— las zanahorias y cebolla muy picadas, junto con las hierbas (tomillo, perejil y apio). Preparar una fuente para horno, colocar las truchas untadas con un poco de mantequilla y regarlas con el vino. Meter al horno unos quince minutos. Pasar por el pasapuré la zanahoria y cebolla, junto con un poco de caldo de la fuente de las truchas, añadiendo el jugo de carne y las hierbas trituradas. Echarlo por encima de las truchas y servir acompañadas de patatas al vapor.

TRUCHA SERRANA:

Cuatro truchas de $\frac{1}{4}$ cada una / Cuatro lonchas de jamón serrano / Sal / Aceite / Hierbas / Ajo.

Lavar y limpiar de vísceras las truchas, poniéndoles en el interior una loncha de jamón a cada una, ponerles por encima ajo picado, sal y perejil, junto con otras hierbas muy picadas.

URTA A LA ROTEÑA:

Una urta de 1 a 1 $\frac{1}{2}$ Kg. / $\frac{1}{2}$ Kg. de tomates / $\frac{1}{4}$ de cebolla / Tres pimientos verdes / $\frac{1}{2}$ cabeza de ajo / Un limón / $\frac{1}{4}$ l. de

aceite / Una hoja de laurel / Pimienta en grano / Una cucharada de vinagre / Nuez moscada / Sal.

Limpiar y desescamar la urta. Dar una incisión en cada lado y sazonar. Poner en una cazuela un fondo con aceite, rodajas de cebolla, de tomates, de pimientos, ajos picados, laurel, pimienta en grano y sal. Colocar la urta entera encima de este fondo, rociarla con zumo de limón, poner rodajas de tomate en los cortes, y por encima cebolla, pimiento y tomate, todo picado, aceite, pimienta en grano y nuez moscada. Meter al horno, suave. Rociar con unas gotas de limón a mitad de cocción e ir regando con la misma salsa.

URTA AL PICO RAFAEL

Una urta de 1/2 Kg. / Dos dientes de ajo / Dos pimientos / Aceite / Vinagre / Sal.

Limpiar el pescado, abrirlo de cabeza a cola, sazonzarlo y dejar unos cinco minutos a la plancha caliente. Agregar unas gotas de aceite y meter otros cinco minutos al horno. Freír aparte pimientos rojos picados con el ajo y rociarlo sobre el pescado, servir acompañada de unas patatas horneadas.

URTA A LA TARIFEÑA:

Una urta / Cebolla / Pimiento / Ajo / Laurel / Vino / Champiñones / Mejillones / Gambas / Almejas / Aceite.

Limpiar la urta y sacar filetes totalmente limpios, sin espinas. Refreír cebolla, pimiento y ajo picados, agregando laurel y vino, poner en cazuela con los trozos de urta y aderezar con un poco de champiñones, mejillones, gambas y almejas. Dejar a fuego lento hasta que abran las almejas, sirviéndolo caliente.

*Este plato de Tarifa se llama también **Urt a la tasca o al rincón.***



MARISCOS

Crustáceos y moluscos:

A estas alturas del libro ya está vista la mayoría de las diversidades y peculiaridades de la cocina gaditana. Pero aún nos queda un gran apartado, importante en todo el litoral: es el marisco.

En mariscos se distinguen crustáceos, como camarones, cangrejos, cigalas, centollos, gambas, langostinos, langostas y bogavantes, entre otros. Además, moluscos, como almejas, coquinas, ostiones, muergos... En este apartado, aunque no son mariscos propiamente dichos, incluimos los cefalópodos, chocos y calamares.

ALMEJAS A LA GADITANA:

1/2 Kg. de almejas / Una cebolla / Dos dientes de ajo / Sal / Salsa de tomate / Una copa de vino fino / Perejil.

Lavar las almejas, escurrirlas. Rehogar la cebolla picada en una sartén con aceite y, cuando tome color, agregar las almejas, salteándolas y agregando salsa de tomate; sazonar, echar perejil picado y vino fino. Servir enseguida, con las almejas abiertas, caliente.

ALMEJAS A LA MARINERA:

1 Kg. de almejas / Cuatro dientes de ajo / Un poco de pimentón / Vino fino / Aceite de oliva / Sal.

Lavar bien las almejas. En una cazuela, con un vasito de aceite, freír los ajos cortados, y al dorar echar las almejas y el pimentón por encima, sin dejar que se pase. Rehogar y agregar un vasito de vino fino. Dejar unos minutos tapada la cazuela a fuego lento para que abran todas las almejas.

ALMEJAS A LA PESCADORA:

1 Kg. de almejas / Cuatro dientes de ajo / Pimentón / Vino fino / Sal / Aceite / Salsa alioli.

Son las mismas almejas *a la marinera*, pero agregándoles una vez preparadas dos cucharadas de salsa alioli.

ALMEJAS A LA PLANCHA:

1 Kg. de almejas / Sal / Agua / Limón..

Limpiar, enjuagando las almejas. Dejarlas un tiempo en agua y sal. Preparar una plancha con borde, o sartén amplia, ponerla al fuego y echar las almejas solas; cuando empiecen a abrir echar unas gotas de limón. Apartarlas y echarles su propio jugo por encima.

ALMEJAS A LA SANLUQUEÑA:

1 Kg. de almejas / Una cucharada de vino manzanilla / Pimentón.

Lavar bien las almejas, ponerlas en una cacerola y agregarles la manzanilla y un poco de pimentón. Tapar y poner al fuego, moviendo la cacerola y, al abrir, servir las caliente.

ALMEJAS AL ESTILO DE EL CHATO:

1 Kg. de almejas / Un vaso de vino fino / Siete cucharadas de aceite / Una hoja de laurel / Dos dientes de ajo / Perejil / Pimienta blanca / Pimentón / Sal.

Lavar las almejas. Freír en aceite un ajo y sacarlo cuando esté dorado. Cortar dos dientes de ajo en rodajas finas y echarlos a freír, agregando el laurel y pimentón cuando doren, retirando del fuego la sartén y moviendo. Se echan las almejas. Agregar la rama de perejil picada, pimienta blanca y poner al fuego echándole el vino y sal. Dejar hervir unos minutos y apartar caliente con las almejas abiertas.

*Esta receta es del antiguo **El Chato**, de San Fernando.*

ALMEJAS AL REMO:

1 Kg. de almejas / 50 Grs. de pan / Un tomate / Dos dientes de ajo / Cuatro hojas de laurel / ^{1/8} l. de vino fino / Azafrán / Una cucharada de aceite / Zumo de limón.

Cortar los ajos, picarlos. Trocear tomate. Limpiar las almejas. En aceite, refreír ajos, el tomate, echar las almejas, el pan rallado, el vino, azafrán y sal. Rehogar y tapar dejándolo al vapor. Cuando las almejas abran, añadir limón y laurel.

ALMEJAS CON ESPINACAS:

^{1/2} Kg. de almejas / 200 grs. de espinacas / Aceite / Ajo picado / Brandy de Jerez / Nata líquida / Dos huevos / Caldo de sopa de marisco.

Dorar los ajos cortados, en aceite, poner las almejas y flambear con el brandy. Agregar un vaso de caldo de marisco y la nata. Añadir las espinacas. Al abrir las almejas poner los huevos batidos.

Receta de El Faro.

ALMEJAS CON FIDEOS:

100 grs. de fideos gruesos / 1 Kg. de almejas / Cuatro dientes de ajo / 150 cc. de aceite / Cuatro pimientos verdes / 100 grs. de almendras / ^{1/4} de tomate / ^{1/4} de patatas.

Cortar los ajos y cebollas, picarlos y cortar los pimientos a tiras. Refreír todo ello en aceite, pimienta y azafrán. Cuando empiece a hervir, echar las almejas, el fideo y las patatas a trocitos pequeños. Majar aparte en mortero las almendras y mojar con vino blanco y agregarlo a la cocción. Dejar a fuego lento unos quince minutos y servir caliente.

*Ver otra receta en **Fideos con Almejas.***

CALAMARES DE LA BAHIA:

Calamares grandes / Agua / Sal / Perejil / Aceite / Vinagre / Cebolla.

Limpiar los calamares, rellenarlos con patas y recortes de las aletas. Cocer en agua con sal. Sacar una vez tierno y dejar enfriar. Cortar a rodajas y aliñar con cebolla fresca picada, perejil, aceite y vinagre.

CALAMARES EN SU TINTA:

1 Kg. de calamares pequeños / Ajo / Cebolla / Aceite / Tomate / Jamón picado.

Limpiar los calamares, quitándoles el pellejo negro exterior, patas, aletas, tripas... Darles la vuelta como a un calcetín y quitar el pellejo blanco interior, lavarlos. Reservar la bolsa de tinta en una taza. Picar ajo, cebolla, tomate y sofreírlo en aceite, agregando el jamón serrano picado y las patas o bigotes picados. Agregar los calamares dejando el agua que sueltan. Cocer. Aparte, con agua caliente desleír la tinta en la taza, colar y echarla sobre los calamares. Si cuando estén blandos la salsa es muy clara, espesar con un poco de harina tostada. Sazonar un momento antes de servirlo. Se pueden acompañar con una guarnición de arroz blanco.

CALAMARES RELLENOS:

1 Kg. de calamares grandes / $\frac{1}{4}$ de lomo de cerdo / $\frac{1}{4}$ de sobrasada / Hierbas finas y perejil / Canela en polvo / Sal / Pimienta / Aceite / Dos huevos / Pan rallado.

Limpiar los calamares, quitándoles la cabeza y tripa y pasar por mucha agua. Picar las cabezas, tentáculos, lomo de cerdo, sobrasada, perejil, hierbas, junto con la canela, sal y pimienta. Rellenar los calamares, metiendo en su interior todo lo picado anteriormente y cerrar con pan rallado, huevo batido y más pan rallado. Untar con aceite y meter al horno unos 45 minutos.

CAMARONES:

Para cocerlos, hervirlos en agua con sal.

Vé *Gambas cocidas* y *Tortillitas de Camarones* (págs. 143 y 146).

CANGREJOS:

Los cangrejos de mar se cuecen en agua con bastante sal (si es posible, mejor en agua salada de mar). A este agua, que debe cubrir los cangrejos, se le puede agregar a gusto un poco de vino blanco y una hoja de laurel. Dejar hervir.

CANGREJOS AL JEREZ:

1 Kg. de cangrejos marinos / Dos hojas de laurel / Una copa de vino fino / Aceite / Perejil / Sal.

Poner perejil picado y el laurel con un poco de aceite de oliva al fuego, en una cazuela, agregando los cangrejos limpios. Cocer unos diez minutos, agregando el fino. Remover unos minutos más y servir calientes.

CIGALAS GUIADAS:

Cigalas / Aceite / Cebolla / Ajo / Perejil / Puerro / Anchoas / Harina / Vino.

Cocer las cigalas, pelar las colas. Aparte, majar las cabezas, desliéndolas con su caldo y pasar por el chino. Poner este jugo en una cacerola con un vasito de aceite, cebolla picada, medio diente de ajo machacado, un poco de perejil y un puerro pequeño. Dejar hervir hasta que ablande la cebolla y echar las colas de cigalas cortadas en tres trozos. Majar media anchoa, un poco de harina y una copa de vino fino y agregar a la cocción. Dejar unos minutos a fuego lento y servir caliente.

CENTOLLO RELLENO:

Un centollo de 1 Kg. / Un trozo de pescado (rape) / Un vasito de aceite / Un tomate / Un diente de ajo / Una cebolla / Harina / Un vaso de vino / Una copa de coñac / Pan rallado / Agua / Vinagre / Sal / Pimentón / Guindilla.

Cocer el centollo en tres litros de agua, un poco de vinagre y sal; cuando hierva echar el centollo, tapar y dejar diez minutos a fuego lento. Apartar y dejar enfriar. Abrirlo, reservando el líquido que suelte. Sacar toda la carne aprovechable, rebañando bien. Desmenuzar todo. Hacer aparte el trozo de pescado al horno o cocido. Desmenuzar y unir frío a lo del centollo. En una sartén con aceite, dorar ajo, tomate, pimentón, guindilla, sal, coñac y vino, dejando hervir para quitar líquido. Agregar una cucharada de harina y un poco de caldo. Cocer todo y agregar la carne del pescado y del centollo.

Rellenar el caparazón con todo ello, tapando con pan rallado y meter unos minutos al horno.

CENTOLLO AL OLOROSO:

Un centollo de 1 Kg. / Agua / Vinagre / Sal / Laurel / Vino oloroso.

Cocer el centollo en tres litros de agua hirviendo, con un chorro de vinagre y sal, en cacerola tapada, unos diez minutos y dejar enfriar. Abrir y sacar toda la carne, rebañando bien, y guardar el jugo. Abrir las patas y sacar la carne. Picar todo un poco con algo de cebolla. Meter todo lo picado en el caparazón y rociar con vino oloroso seco, junto con el jugo interior reservado.

CENTOLLO EN SALPICON:

Un centollo de 1 Kg. / 1/4 de merluza / Dos cucharadas de aceite / Dos yemas de huevo duro / Una punta de mostaza / Zumo de limón / Agua / Vinagre / Vino blanco / Pimienta / Laurel / Cebolla / Sal.

Poner en una olla el agua (unos tres litros), un poco de vinagre, pimienta, laurel, sal y poner a hervir. Cocer unos diez minutos el centollo en la olla. Sacarlo y dejar enfriar. Cocer aparte un trozo de merluza, en agua con una hoja de laurel, una cucharada de aceite, media cebolla y sal, retirando al hervir. Sacar la carne del centollo y sus patas y cortar a trocitos, uniéndola a la de la merluza igualmente cortada. Majar la parte cremosa oscura del centollo y las huevas o coral —si es hembra—, las yemas de huevo duro, mostaza y limón, y junto con la carne anterior meter todo en el caparazón limpio.

CHOCOS CON PAPAS:

Choco / Patatas / Agua / Sal / Laurel.

Sofreír cebolla, ajo, tomate y pimiento, cortado todo. Agregar pimienta en grano y vino. Limpiar bien los chocos y cortarlos a tiras o trozos y añadirlo al sofrito, poniendo agua, sal, azafrán y un clavo. Cuando estén tiernos los chocos, poner trozos de patatas unos 10 minutos.

Se puede hacer también sin azafrán, y se le echará pimentón y orégano, pero no vino.

CHOQUITOS FRITOS:

Choco / Sal / Harina / Aceite.

Limpiar bien los chocos, cortarlos a tiras. Salar y enharinarlos, firiéndolos en aceite abundante muy caliente.

COQUINAS:

1 Kg. de coquinas / Aceite / Cebolla / Pimiento verde / Tomates maduros / Agua / Sal.

Limpiar muy bien las coquinas. Preparar aparte un sofrito con cebolla, tomates y pimiento, todo muy picado. Cuando esté hecho, añadir las coquinas y una vez abiertas, apartar.

COQUINAS A LA MARINERA:

Ajo / Cebolla / Laurel / Pimentón / Vino fino de Chiclana / Aceite / Coquinas.

Picar ajo y cebolla, hacer un sofrito y agregar las coquinas, con vino, laurel y pimentón. Apartar enseguida que abran.

Para limpiar las coquinas, echarlas en un recipiente extendido o amplio, con agua, sin que las cubra. Hay quien pone un poco de azúcar al agua; de esta forma las coquinas expulsan la arenilla.

GAMBAS COCIDAS:

Gambas / Agua / Sal / Laurel.

Poner agua a hervir con sal. Al romper a hervir echar las gambas enteras, dejándolas al mismo fuego hasta que vuelva a romper el agua a hervir. Apartar y sacarlas en una fuente, sin agua y dejarlas enfriar.

El agua y la sal serán abundantes. Hay quien le pone una hoja de laurel. También al apartarlas se pueden pasar por una salmuera de agua fría y sal.

GAMBAS FRITAS:

1/2 Kg. de gambas / Aceite / Sal.

Lavar las gambas, escurrirlas y echarles sal. Poner aceite en la sartén, muy caliente. Freír las gambas sin quitarles nada, ir sacándolas escurriéndolas.

GAMBAS AL AJILLO:

1/2 Kg. de gambas / Un vasito de aceite / Seis dientes de ajo / Pimiento “chi” / Sal.

Echar el aceite en una cazuela y poner al fuego. Cuando esté caliente freír seis dientes de ajo cortados. Una vez fritos echar las gambas peladas, sal y un pimiento “chi”, tapar y dejar cocer, para servir muy caliente.

GAMBAS A LA PLANCHA:

Gambas / Sal.

En una plancha caliente, poner las gambas —grandes— y echarles sal. Darle la vuelta y servir caliente.

GAMBAS REBOSADAS:

Gambas / Harina / Leche / Levadura / Sal / Aceite / Huevo.

Hacer una pasta para rebosar con harina, levadura, leche y sal. Dejar unas horas fermentar bien, una vez batida, sin grumos. Pelar las gambas dejándoles la cola, y pasarlas por la pasta, envolviéndolas; pasar por huevo batido y freírlas en abundante aceite...

LANGOSTA:

Una langosta / Agua / Sal.

Modo de cocerla: Poner agua a hervir con un buen puñado de sal. Cuando empiece a hervir, meter la langosta atada con un cordel, de forma que la cola quede pegada al cuerpo. Dejar cocer una media hora, sacar y dejar enfriar para servirla.

LANGOSTINOS:

Cocer igual que las gambas (pág. 143).

LUA RELLENA:

Una lúa grande / Cebolla / Pimiento / Pan frito / Chorizo / Nuez moscada / Aceite / Sal.

Limpia la lúa bien por dentro y fuera. Hacer un sofrito con la cebolla, pimiento y majado con pan frito, un trozo de chorizo picado y nuez moscada, los bigotes y cabeza picada de la lúa, ajo y poner al fuego con aceite, agua, sal y un poco de vino tinto —que la ablanda—. Sacar y cortar en rodajas gruesas a modo de anillas rellenas. Servir acompañada de rebanadas de pan frito.

MUERGOS AL ESTILO DE PUERTO REAL:

1 Kg. de muergos (navajas) / Dos dientes de ajo / Cuatro cucharadas de aceite / Una cucharadita de pimentón / Vino blanco / Una rebanada de pan / Sal / Pimienta.

Quitar la concha a los muergos y lavarlos muy bien, que queden sin arena. Freír dos dientes de ajo, una rebanada de pan en aceite caliente, majándolos muy bien, una vez fritos. Echar una cucharadita de pimentón en el aceite anterior, apartándolo enseguida para que no se queme, y agregar los muergos y rehogarlos brevemente. Poner en cazuela con un poco de vino blanco y añadir por encima el majado desleído con unas gotas de agua. Echar sal y pimienta y dejar cocer como una hora.

MEJILLONES AL JEREZ:

1 Kg. de mejillones / Una cebolla / Mantequilla / Un diente de ajo / Perejil / Un vaso de vino fino de Jerez / Dos cucharadas de pan rallado / Pimienta en grano / Una hoja de laurel.

Cocer los mejillones en poca agua, con un trozo de cebolla y una hoja de laurel. En una cazuela de barro dorar la cebolla y ajo picados, en mantequilla o aceite, añadir perejil picado, pimienta, el vino fino y un vaso de agua de la cocción, con pan rallado. Agregar al final los mejillones con conchas y dejar hervir diez minutos. Servir caliente.

OSTIONES AL HORNO:

Ostiones / Aceite / Pan rallado / Ajo / Perejil.

En tartera, con aceite crudo, pan rallado, picadillo de ajo y perejil, espolvoreando pimienta. Cocer los ostiones sin caparazón.

OSTIONES FRITOS:

Ostiones / Aceite / Harina / Sal / Huevo.

Sacar el bicho, enjuagarlos, salar y enharinar, pasándolo por huevo batido. Freírlos en aceite caliente.

HUEVOS DE CHOCOS ALIÑADOS:

Huevos de chocos / Cebolla fresca / Aceite / Perejil / Vinagre.

Extraer lo *huevos* —dos bolitas blancas ovaladas—, cocer, cortar y aliñar en caliente con cebolla, perejil, aceite y vinagre. Dejar enfriar.

TORTILLITAS DE CAMARONES:

Camarones / Cebolla / Perejil / Harina / Agua / Sal / Aceite.

Diluir la harina en agua, un picadillo muy fino de cebolla y perejil, sal y los camarones enteros y crudos. Freír, echando esta masa poco a poco a cucharadas separadas, en abundante aceite caliente.

La harina ideal es la resultante de combinar la de garbanzo con la de trigo. Antiguamente, en Cádiz se le echaba pimentón en polvo o azafrán, para ponerlas amarillentas. Para hacerlas más abunoladas, si se desea se le puede echar un poco de levadura. La cebolla mejor es la cebolleta fresca alargada. Se le puede echar un poco de cerveza con el agua, en vez de la levadura. Hay que comerlas bien calientes, una vez escurridas de aceite sobre una servilleta de papel absorbente.



POSTRES Y REPOSTERIA

Aunque los productos industriales invaden el mercado pastelero, aún quedan en la provincia muchas tradiciones artesanas. En manos de la gran cantidad de pasteleros, profesionales de este arte de la repostería, está el secreto en cada una de las poblaciones gaditanas.

Hay que recordar que en lugares como Medina Sidonia se hacen dulces desde la época musulmana, como *alfajores*, *tortas pardas* o *amarguillos*, o que en Sanlúcar de Barrameda destaca la calidad de productos navideños como *mantecados*, *polvorones* o *roscos*, o que aún se hacen las especialidades de monjas de conventos con el mismo secreto que antaño. Y así, en toda la provincia de Cádiz, con otros productos como *Turrón de Cádiz*, *pestiños*, *piñonates*, *torrijas*, *churros*, *bizcochos*, *tocinos de cielo*, *mazapán*..., que aún no han perdido la tradicional elaboración y consumo de sus bondades gastronómicas.

ALFAJORES DE MEDINA:

$\frac{1}{2}$ Kg. de almendras / $\frac{1}{2}$ Kg. de azúcar / Limón / Canela.

Hacer almíbar, casi a punto de hebra, con el azúcar. Preparar una pasta picando las almendras peladas y unir con el almíbar. Poner al fuego y agregar un poco de canela y zumo de limón. Retirar cuando se consiga una pasta regular y una vez templada extender y hacer barritas a modo de croquetas.

ALMENDRADOS:

$\frac{1}{4}$ Kg. de almendras crudas / 100 grs. de almendras enteras / $\frac{1}{4}$ Kg. de azúcar / Una clara de huevo.

Picar las almendras en una cacerola, echar el azúcar y la clara de huevo, remover todo en un solo sentido y hacer una pasta.

Preparar una placa o plancha, engrasarla y depositar montoncitos de esta pasta, separados unos de otros, y colocarles encima una almendra entera. Meter al horno, suave, unos 15 minutos.

ARROZ CON LECHE:

Una taza de arroz / $\frac{1}{2}$ litro de leche / Azúcar / Tres yemas de huevo / Peras en dulce / Canela.

Poner a cocer la leche en cazuela de aluminio y echar el arroz con un poco de azúcar. Dar algunas vueltas, retirando cuando el arroz esté cocido, para mezclar las yemas de huevo batidas.

Echar en una fuente con guarnición de peras en dulce, espolvoreando con canela y azúcar.

BIENMESABE DE LAS MONJAS DE GRACIA:

Doce huevos (8 huevos y 4 yemas) / 1 kg. de azúcar / $\frac{1}{2}$ kg. de almendras crudas / $\frac{1}{4}$ de cabello de ángel / Canela / Azúcar glas / $\frac{1}{4}$ de bizcocho de soletilla, o hacer un bizcocho blando y plano.

Cocer a fuego lento un vaso de agua y el azúcar y obtener un almíbar claro. Poner los bizcochos en una fuente, a forma de una capa y echarle el almíbar por encima, la mitad guardar. Aparte, tortar en una sartén las almendras y triturarlas. Batir aparte los huevos y las yemas y mezclar con las almendras trituradas y la parte de almíbar que se guardó, dejándolo cocer unos 6 minutos, removiendo.

Alisar los bizcochos de la fuente y extender encima el cabello de ángel y la mezcla de huevos, yemas, almendras y parte del almíbar. Adornar con canela y azúcar fina.

BIZCOCHO DE CADIZ:

100 grs. de almendras crudas / 100 grs. de avellanas / Seis yemas de huevo / 200 grs. de azúcar / 200 grs. de harina / Una copa de vino oloroso.

Machacar en mortero las avellanas y las almendras. Batir las yemas y mezclar todo muy bien, junto con la harina, azúcar y vino. Untar un molde con mantequilla, echar la pasta y meter al horno, lento.

BOCADILLOS DE MONJAS:

300 grs. de almendras / 300 grs. de azúcar / Tres huevos / Azúcar molida, glass / Agua / Ralladura de limón.

Escaldar las almendras en agua hirviendo y quitarles la piel. Dejarlas secar, cerca del fuego. Machacarlas en mortero, para conseguir una pasta fina y agregar ralladura de limón. Hacer una bola con esta pasta y colocar en una cacerola, junto con dos vasos de agua, poner al fuego y dejar hervir cinco minutos. Sacar y pasar la pasta por una servilleta y, sin exprimir, dejar escurrir y secar bien.

Dejar enfriar la pasta y añadir tres yemas de huevo, amasando con una cuchara. Aparte, hacer un almibar con el agua de hervir la bola, junto con azúcar, a punto de hebra fuerte e ir echando a cucharadas sobre la pasta hecha, hasta conseguir una que se pueda moldear.

Dejar enfriar otra vez e ir cogiendo pequeñas porciones, que se echarán sobre un plato con azúcar molida, haciendo pequeñas bolitas y colocarlas en recipientes de papel rizado.

BRAZO GITANO:

4 huevos / 125 grs. de harina / 250 grs. de azúcar fina / 100 grs. de azúcar normal / 150 grs. de nata / Una hoja de papel barba / Corteza de limón.

Poner cuatro yemas, el azúcar normal y un poco de ralladura de corteza de limón en un cacharro y remover hasta obtener una pasta fina y blanquecina. Batir las claras aparte, a punto de nieve, e ir mezclándolas con la pasta anterior, agregando la harina. Amasar ligeramente y verter sobre la hoja de papel barba la masa, formando una capa de poco grosor. Meter 18 minutos al horno. Sacar y dejar enfriar, enrollándolo una vez relleno de nata por igual, sin que se agriete. Verter azúcar fina al final, por encima.

BUÑUELOS DE CARNAVAL:

220 grs. de harina / Tres huevos / 80 grs. de mantequilla / 50 grs. de azúcar / Un limón / Levadura / Azúcar glass / Aceite / Sal.

Poner vaso y medio de agua en una cacerola, la mantequilla y un poquito de sal. Retirar del fuego al hervir, echar la harina removiendo

fuerte. Poner otra vez a hervir y dejar cocer hasta que la pasta no se pegue a las paredes del cacharro. Apartar y dejar enfriar, para poner el azúcar, los huevos, ralladura de corteza de limón y una cucharadita de levadura, dejándolo reposar una hora.

Preparar una sartén con aceite muy caliente e ir echando bolas de esta pasta, hasta freír. Al sacar, espolvorear con azúcar molida.

BUÑUELOS DE TOSANTOS:

Masa con harina / Huevos / Manteca de cerdo / Agua.

Hacer bolas con la masa y freírlas, rellenándolas de crema pastelera según se desee, espolvoreándolas al sacar.

CAJILLA:

Huevo / Harina / Almendras / Azúcar / Pasta de relleno.

Hacer una masa con fondo de harina y huevos batidos; rellenarla una vez horneada y moldeada, agregándole una pasta de almendra cocida con una capa fina de harina bañada en azúcar.

Pastel de tradición árabe, de Tarifa.

CHURROS:

Harina / Agua / Sal / Aceite.

Hacer una masa con un tazón de harina y un tazón de agua con un pellizco de sal y poner a hervir. Remover con cuchara de palo hasta que se despegue del cacharro y dejar enfriar. Meter la masa, una vez reposada en una *jeringa* de churrería e ir echando en sartén profunda con aceite muy caliente, como un litro.

CUBILETE:

Manteca / Azúcar / Canela / Limón / Harina / Sidra para relleno.

Amasar todos los ingredientes y echar en un molde, dejando un hueco para el posterior relleno con sidra. Dejar cocer media hora.

Dulce de Grazalema.

FLAN DE ARROZ CON LECHE:

Dos tazas de leche / Una taza de arroz / Azúcar / Canela / Ralladura de limón / Dos huevos / Agua.

Hervir el arroz con la leche, un poco de agua y ralladuras de corteza de limón. Apartar y dejar enfriar, cuando esté el arroz. Añadir los huevos y dos cucharadas más de azúcar, mezclar y poner todo en un molde, untado de azúcar-caramelo. Poner a cocer al baño de María y sacar cuando esté cuajado. Dejar enfriar, desmoldar y acompañar con canela y azúcar molida espolvoreada y clara batida dulce.

GACHAS:

1 Kg. de harina blanca de trigo / Cinco cucharadas de aceite / Unos granos de matalahúva / ¹/₂ litro de agua / Leche / Azúcar / Sal.

Poner aceite, ya frito, en una cacerola, poner al fuego y agregar harina, sal, matalahúva (anís), ir batiendo y añadiendo agua poco a poco y moviendo sin parar hasta que hierva. Si se pone muy espeso, agregar un poco de agua. Dejar cocer unos cinco minutos, apartar y servir, agregando un poco de leche. También se puede aderezar con un poco de meloja (levadura de miel).

GAÑOTE:

1 docena de huevos / Aceite / Limón / Canela molida / azúcar / ajonjolí.

Hacer una masa con todos los ingredientes, dejándola reposar, y freír.
Típico de Ubrique.

GAÑOTES AL HUEVO:

Ingredientes por cada huevo: Una cucharada de azúcar / Una cucharada de matalahúva (anís) / Medio cascarón de aceite / Harina.

Hacer una masa mezclando primero todos los ingredientes y luego la harina, poco a poco. Con la masa, confeccionar unas tiras a modo de fideos largos e ir enrollándolos como una espiral alrededor de un tubo o

caña fina de 10 cms., sin que se peguen las vueltas o curvas. Freír en aceite y sacar el tubo. Seguir friendo hasta dorar. Sacar y bañarlos en un poco de miel a punto de almíbar.

*Variante del pestiño. Se llama también **torta Armela de Chiclana**.*

GORRUÑO:

Se fríe la matalahúva y se cuela el aceite, agregando zumo de naranja y un poco de sal. Añadir la harina y amasar bien, dejando la masa fina con un rodillo. Cortar en porciones, arrugándolas algo al freír en aceite caliente. Sacar y echarles miel caliente, adornándolas con confetis.

HUESOS DE TOSANTOS:

Almendras / Azúcar / Relleno.

Mezclar las almendras, cocerlas con azúcar y refinar. Hacer un rollito manual, con la pasta de almendra y azúcar, secándola al aire ambiental, para rellenarlos haciendo rollitos de 5 a 6 cms. de largo a modo de huesos pequeños, con yema, trufa, cabello de ángel, o batata...

Típico de la fiesta de Tosantos, de primeros de noviembre.

MANTECADOS:

1/2 Kg. de azúcar / 250 grs. de almendra / Canela en polvo / 350 grs. de manteca de cerdo / 750 grs. de harina.

Tostar la harina a fuego lento en una sartén, moviendo continuamente. Tostar en horno las almendras y molerlas hasta hacer polvo. Mezclar la almendra y la harina tostada y dejar enfriar. Batir la manteca y dejarla espumosa, mezclándola con el azúcar molida en polvo, la canela y la harina con almendra ya tostada, mezclándolo todo poco a poco hasta conseguir una masa suelta.

Extender esta masa, con un grueso de un dedo, y cortar en trozos, metiéndolos al horno a secar. Consumir a temperatura ambiental.

MAZAPAN DE CADIZ:

300 grs. de azúcar fino / 600 grs. de almendras crudas / 1 limón / 5 grs. de levadura ya preparada / 150 grs. de cabello de ángel /

3 trozos de naranja confitada / Tronco de lechuga / 150 grs. de cerezas confitadas / 12 ó 14 cucharaditas de agua / 1 yema.

Ralladas muy finas las almendras, se ponen en una fuente honda con azúcar y unas 4 ó 5 cucharaditas de limón rallado. Se amasa primero con un tenedor y luego con las manos, mientras se agrega el agua y la levadura. Se trabaja una media hora.

Base: Se corta un papel de barba de unos 25 centímetros de largo por 8 ó 9 de ancho, engrasado con mantequilla, y sobre ésta se pone un rectángulo de la pasta que hemos amasado (mazapán) de un centímetro de grueso, extendiendo primero el cabello de ángel y cubriéndolo con otro rectángulo de mazapán.

1.^a capa: Sobre el mazapán, en el centro, se coloca una tira de lechuga y a ambos lados de esta tira de mazapán se pone otra de un centímetro de grueso, que se pinta muy ligeramente con un pincel humedecido en agua.

Junto a cada tira se pone otra de cerezas muy unidas y junto a ellas otra tira de mazapán igual que la anterior.

2.^a capa: Igual que la anterior, pero en el centro se colocan las cerezas, tiras de mazapán, tiras del tronco de lechuga, mazapán y otro rectángulo de mazapán.

3.^a capa: Igual, pero alternando colores. Centro de tronco de lechuga, mazapán, tiras de naranja, mazapán.

Cubierta última: Se cubre todo de mazapán que baje hasta los lados. Se apretará muy bien con las manos para que al cortarlo salga unido. Se coloca todo a horno medio, a fin de que suba, y luego debe ponerse el horno fuerte, pues si está flojo, se deshace.

MELOJAS DE JEREZ:

Miel / Levaduras de miel / Frutas (uva, melón, calabaza...) / Agua.

Usar directamente la miel o hervir el panel —extrayendo un último jugo—, al que se agrega fruta troceada. Se obtiene un producto casero parecido a las mermeladas.

MERENGUES:

1 Kg. de azúcar / 1 litro de clara de huevo / Agua.

Hervir el azúcar hasta punto de bola (al sacarle con espumadera y contacto con el aire se hace bola). Montar las claras a punto de nieve,

pasarlas a otro recipiente e ir echándole a chorro lentamente el azúcar hasta que vaya espesando en espuma compacta. Cocerlo a unos 150° al horno, pasarlo luego en pocas porciones a los moldes. Espolvorear con azúcar fina.

PAN KAIKEN:

Tres huevos / Harina / Ralladura de limón / Un vaso pequeño de brandy / Una cucharadita de bicarbonato / 50 grs. de pasas / Tres cucharadas de leche / Tres cucharadas de mantequilla.

Mezclar en un lebrillo todos los ingredientes e ir agregando harina poco a poco hasta hacer una masa blanda que no se pegue. Añadir bicarbonato y las pasas, mezclar todo, moldear el pan y meter al horno.

PANIZAS:

Harina de garbanzo / Sal / Agua / Azúcar / Aceite.

Hacer masa con harina y doble de agua que de harina. Dejar cuajar en un plato. Cortar a trozos o en rebanadas y freír en aceite, espolvoreándole azúcar al sacarlas.

*Esta misma masa, sin azúcar, con ajo, perejil y sal son los **Huevos de fraile**.*

PAN DE ALMIBAR:

Masa de pan / Manteca de cerdo / Zumo de naranja / Canela en polvo / Azúcar / Agua.

Hacer una masa con la masa de pan, la manteca, el zumo y la canela. Amasar. Moldear con una cinta de esparto trenzada, a modo de queso, ponerle peso y meter al horno. Hacer un almíbar con azúcar y agua y echar por encima un poco antes de sacarlo del horno.

Este pan era típico de Cádiz.

PASTELILLOS DE CREMA:

Para masa: ¹/₄ de masa de pan / Zumo de naranja agria / Una cucharada de manteca de cerdo.

Para relleno: $\frac{1}{4}$ l. de leche / Un huevo / Dos cucharadas de harina / Azúcar ($\frac{1}{4}$ de libra).

Poner la masa en un lebrillo y amasar con la manteca y el zumo de naranja agria, sobándola muy bien. Extenderla con un rodillo, como a dos milímetros de fina, e ir cortando con un molde redondo (un vaso).

Hacer el relleno con harina, leche y azúcar; cuando espese, apartar y echar el huevo batido, mezclándolo y pasar a un plato.

Ir rellenando los círculos con una cucharita y tapar con otro círculo, apretando y extendiendo suavemente el relleno desde el exterior. Freír en aceite caliente, y una vez dorados, sacarlos y echarle azúcar molida en polvo y canela espolvoreadas.

PERRUNAS (Perrunillas):

1 Kg. de manteca de cerdo / 1 Kg. de azúcar / 2 Kgs. de harina de trigo / 12 huevos.

Batir la manteca y agregar las yemas de los huevos y el azúcar poco a poco con la harina, amasando bien. Dar forma de tortitas a trozos de masa, pintándolas con clara de huevo y poner a horno fuerte.

*Eran típicas de Año Nuevo, conocidas también como **Borekas**, moriscas.*

PESTIÑOS:

Harina / Aceite frito / Vino blanco / Sal / Levadura / Agua / Miel / Matalahúva o ajonjolí / Zumo de naranja agria.

Se amasa una pasta hecha con harina, el aceite caliente, la matalahúva (ajonjolí o anís), la levadura y el vino blanco caliente, un poco de sal y un chorreón de zumo de naranja agria.

Cuando esté bien uniforme la pasta, se pasa el rodillo hasta dejar fino de espesor y se recortan figuras ovaladas (con el borde de un vaso ancho), que se frien en aceite, bañándolas después en miel rebajada con agua, hirviendo, sacándolas enseguida. Espolvorear con azúcar molida o anís.

PIÑONATE DE JIMENA:

Harina / Agua / Huevos / Aceite / Aguardiente / Coñac / Matalahúva o ajonjolí / Clavo / Miel / Piel de naranja / Almendras.

Hacer una masa con todo, ponerla fina y cortar trozos pequeños. Freírlos, bañarlos de miel y rociarles almendras picadas.

PIÑONATE DE PATERNA:

Miel / Piñones / Harina tostada / Azúcar / Gelatina de manzana / Limón / Clavo.

Poner la miel a fuego lento, hasta conseguir un tono oscuro, agregar raspadura de limón y clavos, batiéndolo hasta espesar. Dejar enfriar y mezclar con harina tostada hasta tener una pasta no muy dura. Hacer pequeñas bolas y rodarlas sobre piñones pelados, previamente tostados a 150° y por la gelatina de manzana. Meterlas luego en azúcar en *punto de bola*, ya fría. Servir con azúcar glass por encima.

ROSQUILLAS GADITANAS:

Harina / 300 grs. de azúcar fina / 10 grs. de agua / Esencia de azahar / 15 grs. de aceite fino / Un huevo / Tres yemas de huevo / Manteca.

Hacer una masa con la harina en montículo, azúcar, agua con esencia de azahar, aceite, las yemas y el huevo. Amasar bien ayudados con un poco de agua templada. Estirar con rodillo, dejándolo como de dos centímetros de espesor. Hacer rosquillas de unos cinco centímetros de diámetro de circunferencia.

Untar manteca en una placa de horno, poner las rosquillas y untar con pincel por encima yema de huevo batida, y espolvorearles almendras muy picadas. Meter a horno fuerte. Al sacar, echar azúcar molida.

ROSCOS DE SEMANA SANTA:

1 Kg. de harina / 150 grs. de azúcar / 3 huevos / Clavo / Vino / Matalahúva.

Ligar la matalahúva y el clavo molidos en un cuarto de vino blanco, mezclar con los huevos batidos y el azúcar e ir añadiendo la harina hasta conseguir una masa compacta. Moldear los roscos y ponerlos al horno a unos 250 grados.

ROSCOS DE VINO:

Dos tazas de aceite / Una taza de vino blanco / Raspadura de limón / Canela molida / Bicarbonato / Dos copas de aguardiente / Dos cucharadas de azúcar / Harina de trigo.

Amasar todo bien, cogiendo trozos para darle forma de rosco y cocer al horno, envolviéndolos luego en azúcar fina antes de que se enfrien.

ROSQUILLAS DE MOSCATEL DE CHICLANA:

Un huevo / Una copa de vino dulce / Dos copas de aceite / Cinco copas de azúcar / Levadura / Harina / Ralladura de corteza de limón.

Mezclar el huevo, moscatel y aceite frito frío. Agregar azúcar, harina necesaria, levadura y ralladura de limón. Trabajar la masa hasta que quede fina y hacer las rosquillas para freírlas en aceite. Al sacar, dejar enfriar y echar azúcar en polvo.

TARTA DE ALMENDRAS DE LAS AGUSTINAS DE CHICLANA:

Para masa: Un huevo / 120 grs. de azúcar / 5 grs. de canela en polvo / Harina.

Para relleno: 400 grs. de azúcar / 400 grs. de almendras / Ocho huevos / 5 grs. de canela en polvo / 100 grs. de cabello de ángel, dulce / Un limón.

Untar manteca a un molde de bizcocho, ancho y bajo. Preparar una masa batiendo el huevo, una cucharada de agua, canela y azúcar, mezclar bien e ir añadiendo la harina que necesite, hasta tener una masa fina. Extenderla con un rodillo muy fina y forrar el molde interior.

El dulce se prepara escaldando las almendras, quitándoles la piel y ralladas muy finas. Batir los huevos con canela y limón, agregar las almendras y seguir batiendo todo. Echar esta crema al molde, sólo la mitad. Poner cabello de ángel en medio y añadir más crema. Igualar la masa y meter al horno hasta dorar.

TARTA DE BELLOTAS:

$\frac{1}{4}$ Kg. de bellotas / 125 grs. de manteca de cerdo / Dos huevos / Canela molida / $\frac{1}{4}$ Kg. de azúcar / Ralladura de limón.

Quitar la cáscara a las bellotas, escaldarlas y quitarles la piel. Dejar que sequen bien y molerlas muy finamente. Mezclar la bellota con mantequilla, azúcar, canela, ralladura de limón y agregar los huevos. Remover bien y echarlo todo en un molde untado de grasa y espolvorear harina. Cocer al horno hasta que quede dorado.

TARTA DE BIZCOCHO:

Cuatro huevos / Seis cucharadas de azúcar / Una cucharada de canela / Siete cucharadas de harina / Pizca de bicarbonato.

Montar las claras de huevo a punto de nieve y añadir las yemas batidas con azúcar. Mezclar. Agregar la harina y el bicarbonato y mezclar. Meter la pasta en un molde untado con mantequilla y meter al horno. Cuando esté dorado, retirar del molde. Poner en una fuente, pinchar varias veces y bañar con un almíbar hecho con una taza de azúcar, una copa de brandy, cinco cucharadas de azúcar aromatizada y canela molida. Una vez empape, espolvorear con canela.

TORTAS DE NOCHEBUENA:

Harina / Azúcar / Huevo / Matalahúva / Agua / Sal / Miel.

Hacer la masa, darle forma redonda y freír a modo de pestiños.

TOCINO DE CIELO:

Yema de huevo / Agua y azúcar en almíbar.

Hacer un almíbar con un vaso grande de agua y $\frac{3}{4}$ Kg. de azúcar, dejando hervir unos diez minutos. Dejar a temperatura ambiente.

Aparte, batir 24 yemas de huevo y agregar el almíbar anterior, batiéndolo constantemente. Untar un recipiente con caramelo líquido y verter la pasta. Dejar 45 minutos al baño de María. Dejar enfriar y cortar a trozos.

TORRIJAS:

Pan del día anterior / Leche / Azúcar / Huevo / Agua de azahar / Aceite.

Hervir un litro de leche con 50 grs. de azúcar y una cucharadita de agua de azahar. Sacar la leche del fuego y mojar con ella unas rebanadas de pan, del día anterior. Escurrir las rebanadas y rebosarlas en huevo, friéndolas en aceite caliente. Escurrir al sacar y espolvorearles azúcar molida.

TURRON DE CADIZ:

Hay tres tipos, según los ingredientes.

A.—Forro de mazapán crudo, con capas de carne de membrillo, turrón de yema, turrón de coco y una capa inferior de turrón de mazapán, superpuestas y unidas con licor blanco, con carne de membrillo en la parte superior. Se forra todo con mazapán crudo, hecho con almendras, azúcar y agua, mezclado y reposado 24 horas. Se pone la pieza al horno moderado y se barniza con yema. Una vez cocido se deja enfriar y se decora con figuritas de mazapán.

B.—Otra variedad es intercalando rectángulos de turrón de coco y de yema, decorándose con puntos de mazapán.

C.—Una última variedad es con turrón de coco de mazapán de chocolate, en capas superpuestas a forma de triángulos o cuñas.

4. DICCIONARIO GASTRONOMICO GADITANO

ABADEJO. Pez teleósteo, de unos 20 cms., boca grande con un gran número de dientes. Azulado oscuro, con cuatro franjas rojizas a lo largo. Cola mellada, saltarán en el agua. Comestible, de carne no fina, es un pescado blanco. No confundir con el *bacalao*, aunque son de la misma familia; el abadejo es de inferior valor nutritivo. Se le llama también *cabrilla*.



ABADEJO

ABAJADO. Sopa con agua, sal y pan, en casi toda Andalucía Occidental.

ABEJA. Insecto productor de miel y cera.

ABOCADO. Terminología empleada cuando un vino es ligeramente dulce y de agradable paladar. Generalmente es mezcla de seco y dulce, con 5° a 15° de azúcar reductor por litro. Puede ser también por añadido de otro vino dulce o por *arrope* de mosto.

ACEBUCHE. Olivo bastardo y silvestre, que da aceituna escasa y pequeña, al contrario que el olivo *manzanillo*, que da aceituna manzanilla de mesa.

ACEDIA. Pez anacanto, parecido al lenguado, pero con escamas más unidas y fuertes. Es de la familia de los pleuronéctidos de mar. Vive en el mar

junto a las desembocaduras. Se llama también *plattija*.



ACEDIA

Tiene dos ojos en el mismo lado, derecho. Mide hasta unos 30 cms., plano.

Acedías fritas. Acedías en sobrehúsa.

ACEITE. Líquido graso, de color amarillento verdoso, usado para freír, guisar, aliñar o conservar alimentos. El de oliva es el zumo obtenido de prensar la pulpa de la aceituna. Los hay también de semillas, como el de *girasol*, o de *maíz*... *Aceite de oliva virgen* es el de la primera prensa. *Aceite refinado de oliva* es el virgen sometido a refinado. *Aceite puro de oliva* es mezcla de refinado y virgen. Son famosos los aceites de oliva de las *almazaras* de la sierra de Cádiz, prensados en noviembre y diciembre.

ACEITUNA. Fruto del olivo. Ligeramente amarga, verde, morada o negra. Comestible aliñándolas, tras darle unos cambios de agua durante algunos días, con sal, agua, ajo, tomillo en rama, pimienta y naranja agria o limón. Destacan las variedades *reina* y *manzanilla* para mesa, y *zorzañeña* para obtener aceite. La pulpa está compuesta por células cargadas de aceites vegetales.

ACELGA. Planta hortense comestible, de hoja ancha, grande, lisa y jugosa, con tallo carnoso.

Garbanzos con acelgas.

ACIDEZ. Es el grado ácido de un aceite, según la pérdida de pureza. A menor grado, mejor calidad.

ADOBAR. Poner carne, pescado u otro alimento para conservarlo y darle sabor, en un preparado compuesto de aceite, sal, vinagre y orégano, admitiendo otros ingredientes, como cebolla, ajo, tomillo, laurel, perejil, pimentón o zanahoria. Luego se puede freír o cocer con ello los alimentos.

Caballas en adobo. Morena en adobo. Cazón en adobo.

AFRUTADO. Término empleado cuando el vino tiene matices comparativos a ciertas frutas, según sus valores organolépticos.

AGUARDIENTE. Producto líquido de la destilación alcohólica de vino, de frutas, de granos, de plantas o de cañas.

AGUJA. Pez acantopterigio, alargado, de color azul verdoso-amarillento. Comestible, graso, de sabor fuerte. Pescado azul.



AGUJA

AHUMADO. Alimento conservado, que se seca por humo y luego se suele meter en aceite, previamente salado. El humo será de llama de serrín de maderas especiales, como haya o encina. Se ahúman carnes y filetes de pescados, como arenques, anchoas, sardinas, palometas o salmón.

En vinos, *ahumado* es el de sabor a madera quemada.

AJO. Planta liliácea de flores blancas, que echa raíz en forma de bulbo blanco con dientes aovados, de olor fuerte y gusto picante. Estimulante y usado con mucha frecuencia en cocina, como condimento. Es oriundo de Asia Central, introducido a través de los romanos.

Sopa de ajo. Ajo caliente.

ALBARDAR. Rebosar una vianda en harina y huevo, antes de freírla.

ALBARIZAS. Tierras calizas que guardan la humedad. Propias para los viñedos de uva *palomino*, en el Marco de Jerez, para la obtención de vinos generosos y de mesa.

ALBORONIA. Guiso de berenjenas, tomates, calabaza, pimienta y calabacín o membrillo, conocido también como *boronía*. Del árabe *Buran*, nombre de la esposa del califa Al-Mamun, cuya celebración de boda fue muy sonada.

ALCAUCIL. Fruto comestible, de planta de tallo ramoso, hojas divididas algo espinosas. Se cultiva en huertas, recogiéndose las cabezuelas o *alcachofas*, comestibles, con hojuelas carnosas, antes de florecer. Estos *alcauciles* se siembran y recogen en muchos casos cerca de esteros y caños.

Alcauciles con chícharos. Alcauciles con aceite. Alcauciles marinera.



ALCAUCIL

ALCOHOL. Líquido incoloro, evaporadizo e inflamable, obtenido por destilación de bebidas fermentadas. Para el consumo humano, se usa el alcohol etílico, en vinos, licores, aguardientes, cervezas o vinagres.

ALEVIN. Cría o pececillo no adulto, de escasas medidas. Prohibida su captura, según especies.

ALEX. *Garum* de peor calidad y de no muy buen olor.

ALGA. Planta acuática gelatinosa, de tallos acintados, filamentosos y jugosos. Hay variedades comestibles.

ALGARROBA. Fruto del algarrobo, leguminoso. De vaina azucarada, comestible.

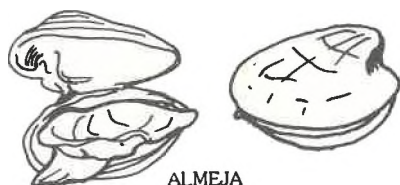
ALFAJOR. Dulce compuesto de almendra picada, azúcar, canela y zumo de limón. Típico de Medina Sidonia, del árabe *al-fahua*, que significa panal de miel. Se conoce también como *alajú*, y lleva en este caso almendras, nueces, piñones, pan rallado y tostado, especia fina y miel cocida.

ALMADRABA. Lugar donde se hace la pesca de atunes, con cerco de redes. Del árabe *al-mazraba*, cerco. Fueron famosas las almadrabas de Hércules en Cádiz, de Sancti Petri en Chiclana, de la Atunara en Rota y de Gibraltar. Actualmente están en funcionamiento las de Tarifa, Zahara de los Atunes, Barbate y Conil.

ALMAZARA. Molino de aceituna, para obtener aceite. Del árabe *al-mahsara*, o lugar donde se exprime. Son conocidas las *almazaras* de la sierra de Cádiz, por la calidad de sus aceites de oliva.

ALMEJA. Molusco lamelibranquio marino, pequeño, de carne sabrosa, con concha aplanada y rayada en el exterior, de 3 a 5 cms. de diámetro oval.

La *almeja fina*, *almeja de fango*, *almeja de estero*, son algunas variedades. *Almejas con fideos*. *Almejas a la plancha*, *Almejas a la gaditana*, *Almejas a la sanluqueña*.



ALMEJA

ALMENDRA. Fruto del almendro, interior o semilla encerrada por la cáscara ovoide. Comestible y usada en cocina para guisos y repostería.

ALMENDRADOS. Pasta dulce, con almendra, harina y miel o azúcar.

ALMENDRITA. Choco pequeño, que en Cádiz se fríe enharinado.

ALMIBAR. Azúcar disuelta en agua y cocida hasta formar consistencia de jarabe.

ALMIREZ. Mortero metálico, de bronce.

ALMOJABANA. Buñuelo de queso y harina. Torta o bollo que se hace también de masa, con manteca, huevo y azúcar.

ALPISTERA. Torta antigua de Chiclana, de harina y huevo.

ALTONIA. Mortero de barro, vidriado.

ALUBIA. Ver *judía*.

AMARILLO. En *amarillo*, salsa o guiso preparado con aceite, cebolla, tomate, pimiento y azafrán, para guisar viandas. *Rape en amarillo*. *Lisa en amarillo*.

AMARGUILLO. Dulce típico de Medina Sidonia y de Grazalema.

AMONTILLADO. Tipo de vino de Jerez, de color ambar-topacio, muy seco. Aroma avellanado, con paladar. Entre 16° y 18°.

ANDANA. Botas de vino, alineadas en filas y apiladas en conjunto.

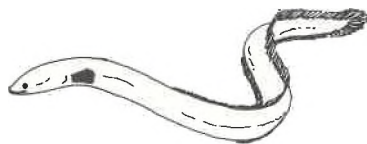
ANCHOA. Pez. Filetes de boquerón, preparados y conservados, una vez limpios y desangrados, en salmuera y en aceite, envasados en lata generalmente.



ANCHOA O BOQUERON

ANGUILA. Pez catádro, ápodo. De cuerpo alargado, cabeza de hocico con mandíbula inferior ligeramente saliente, pequeños dientes ganchudos. Su piel es mucosa y gruesa, de color negruzco castaño, resbaladiza. Se alimenta de moluscos, gusanos y peces. La carne es blanca y grasa, es pescado azul. Las hembras adultas miden más de un metro y los machos medio metro.

La vida de las anguilas empieza en el Mar de los Sargazos, cerca de las islas Bermudas, en el océano Atlántico. Viajan a desovar en primavera. Las larvas, de unos cinco centímetros, viajan durante tres años hasta las costas europeas y desembocaduras del Mediterráneo, adentrándose en los ríos en estado de *angula*, de unos 7 a 8 cms. Cuando llegan a la madurez sexual vuelven al Mar de los Sargazos, donde desovan y repiten el ciclo bajando de los ríos, lugar donde morirán. Las anguilas que quedan atrapadas en los ríos, rías y esteros, sin poder llegar al mar, no se reproducen y pueden vivir años. *Anguila en amarillo. Anguila guisada.*



ANGUILA

ANGULA. Alevín de la *anguila*. En la provincia de Cádiz, en el tramo del Guadalquivir del término de Trebujena, cerca de la desembocadura, se pescan *angulas* en una fase sin lomo negro y blando, en sus primeros tiempos de crecimiento.

Angulas al ajillo, de El Litri.

ANFORA. Recipiente en forma de vasija, de barro cocido, con asas, cuello largo y base puntiaguda. Usada como recipiente para conservar y transportar líquidos, como vino, aceite, vinagre o agua, en la época romana. Se fabricaban en casi todo el litoral gaditano.



ANFORA

APICIO. Claudio. Escritor culinario ibero-romano, que algunos autores dan como posiblemente nacido en Cádiz. Autor de la obra *De Re Coquinaria*, una de las primeras conocidas sobre cocina. Fue amigo de la gaditana Plotonia Pompeya, esposa del emperador Trajano. Parece que hubo dos personas, autoridades gastronómicas, llamadas Apicio.

APIO. Planta comestible, de tallos huecos y jugosos. Es hortense, de especial aroma, usado para guisos.

Sopa de apio. Apio a la buena comadre.

ARENQUE. Pez fisóstomo, marino, de unos 20 a 30 cms., de carne fina y olor fuerte. Parecido a la sardina, plano. Se prepara fresco, en escabeche o salazón, y desecado, o curado al humo o ahumado.

AROMATIZAR. Dar sabor y olor a un preparado alimenticio. Fueron los árabes los que más usaron en Andalucía las especias aromáticas.

ARROPE. Cocción de mosto hasta hacer un jarabe, usado para elaborar vinos generosos. Cocimiento espeso. Dulce hecho por cocción del mosto y trozos de fruta.

ARROPIA. Miel concentrada, caliente, que se echa en agua fría y se soba hasta dejar correosa, espumándose.

ASAR. Cocer un alimento en asador, horno o parrilla.

ATERCIOPELADO. Nombre que se le da a un vino, en su cata, para indicar la calidad de tacto.

ATUN. Pez de la familia de los escómbridos, pertenece al género *thunnus*, acantopterigio. De cuerpo robusto, forma de torpedo, carne apreciada y aprovechable. Suelen pesar unos 200 kilogramos, y medir unos 2,5 metros. En su vientre lleva unas bandas oblicuas y longitudinales. Carne rosada y jugosa, que asimila las salsas y aceites para su conserva.

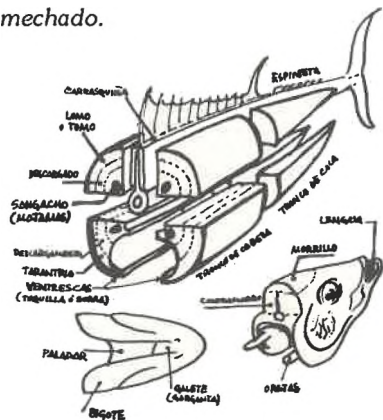
Se pesca en las *almadrabas*, a su paso por las costas. De marzo a junio entran para desovar al Mediterráneo, por el Estrecho de Gibraltar, pasando por el litoral atlántico gaditano, buscando aguas cálidas; es el *atún de derecho*. En octubre vuelve a pasar de vuelta al Atlántico, por el mismo estrecho; es el *atún de revés*, menos nutritivo y grasiento que cuando entró.



ATUN

Por el *ronqueo* o despiece del atún se obtienen diversos productos de su carne. Es apreciada la *ijada* o parte interior anterior, por su sabor y jugosidad. La *mojama*, por desecación al sol, de los *sangachos* o centros. La *ventrecha* o falda, y así su completo descuartizamiento. El atún claro, de mayor tamaño que el atún listado, también se elabora y envasa. Es pescado azul.

Atún en aceite. Atún en escabeche. Atún guisado. Atún al coñac. Filetes de atún. Atún encebollado. Atún mechado.



RONQUEO DEL ATUN

ATUNARA. Almadra o lugar donde se pesca el atún.

ATUNERA. Anzuelo grande para la pesca del atún.

AVELLANA DE LOS TOROS. Avellana. Dado que en Cádiz al cacahuete también se le solía llamar avellana, se distinguía la auténtica llamándola de *los toros*, debido a la costumbre de consumirlas en las tardes taurinas. Esta avellana con cáscara tenía un tueste especial.

AVIOS. Ingredientes de un cocido o puchero, que le da valor nutritivo y se consume aparte. Alimentos preparados que llevan al campo los pastores.

B

BABETA. Tipo de pasta a modo de fideo grueso y semiaplanado. Del italiano *babete*.

BACALAO. Pez marino teleósteo, grisáceo, con manchas pardas y línea blanca curvada a sus laterales, con babilón bajo la boca. Hay distintas especies, de los mares del norte de Europa. Es pescado blanco. Se suele consumir curado y salado, por lo que hay que remojarlo antes de cocinarlo.

Bacalao con patatas. Revuelto de huevos con bacalao.

BAILA. Pez marino, parecido al *róbalo*, con cabeza amarillenta, lomo y vientre anaranjado y manchas o puntos oscuros, tiene aletas rojizas junto a las agallas, y el opérculo rematado con dos aguijones. Carne sabrosa. es pescado azul



BAÑAR. Cubrir un alimento preparado con una salsa, caldo o agua.

BARRIL. Vasiya grande, de madera, formada por tablas y abrazaderas ensambladas. Duelas, aros, tapa y fondo. Para conservar y transportar vinos.



BARRIL

BARRILETE. Cangrejo pequeño del cual se obtiene la *boca de la Isla*. (ver).

BELLOTA. Fruto seco de la encina y el roble. Forma ovalada y puntiaguda. *Pastel de bellotas.*



BELLotas

BENITEZ AGUILAR, Francisco. Periodista gaditano, conferenciante culinario. Estudioso de cantes y yantares de la provincia de Cádiz.

BENITEZ CARRASCO, Luis. Abogado, académico y erudito gaditano, autor de diversos artículos y conferencias gastronómicas. Conocedor e investigador de historias y anécdotas de la cocina de Cádiz y la andaluza en general, con sus influencias islámicas, judaicas y coloniales.

BERDIGON. Molusco de concha rizada de color verdoso. Esta almeja es de salina, llamada también *verdón*. Se puede escribir con *u*, *verdígón*. Conocida además como *perrillo*.



BERDIGON

BERENJENA. Fruto aovado de monda morada, carnoso y comestible. De planta solanácea, ramosa, verde, cubierta de polvillo blanco, con aguijones.

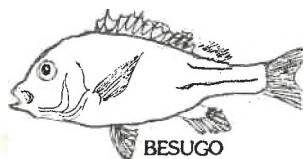
BERZA. Col, planta comestible. Guiso de verduras, hortalizas y carnes.

Berza de coles. Berza de tagarninas.

BESUGO. Pez teleósteo, acantopterigio, especie de *pagel*, con dientes cónicos en la antemandíbula. Tiene los ojos grandes y saltones. El *besugo común* tiene manchas negras sobre las axilas de las aletas torácicas. El del Mediterráneo es de color verdoso en el lomo y plateado en el vientre, con dos manchas rojas oscuras en el arranque de las aletas pectorales.

Pescado blanco, de carne fina y suave sabor. El *besugo de la pinta*, del litoral gaditano, puede medir hasta 40 cms.

Besugo a la Puerca. Besugo asado.



BESUGO

BESUGUERA. Cazuela de barro, de forma ovalada, parecida a una tartera, para cocinar pescados.

BIENMESABE. Pescado, cazón adobado y frito, preparado con adobo de vinagre, en la bahía de Cádiz.

En repostería, dulce del convento de las Madres de Gracia de Jerez, hecho con yemas, almendra y almíbar.

BIZCOCHO. Masa de harina, azúcar y huevo, cocida al horno.

BIZCOTELA. Bizcocho ligero, con baño de azúcar blanca fina.

BOCA DE LA ISLA. Pata con pinza delantera en forma de tenaza, del cangrejo llamado *barrilete*. Es comestible muy apreciado, aunque ha sido critica-

do por algunos autores desconocedores de la esquisitez de la carne de esta boca, su forma de comerla y saborearla.

Curiosamente, al cangrejo *barrilete* se le quita la pinza o boca grande que ha desarrollado, la cual volverá a crecer.



BOCA DE LA ISLA



BARRILETE

BODEGA. Depósito o almacén donde se guarda y cría el vino de la cosecha. En puertos de mar era la pieza baja donde guardaban los mercaderes los productos, al igual que en los barcos.



BODEGA DE VINOS

BODION. Pez semejante al salmonete, de colores muy vivos, tirando a dorado. De unos 20 cms.

BOGAVANTE. Crustáceo decápodo, marino, de la familia de los astácidos, parecido a la langosta de mar, pero de color pardo azulado vistoso, que se vuelve rojizo con la cocción. Con gruesas pinzas delanteras. Comestible, de carne muy apreciada.



BOGAVANTE

BOLLO. Pieza pequeña de pan de harina, moldeada de diversas formas.

BONITO. Pez parecido al atún, más pequeño y de carne blanca. Con bandas oscuras de cabeza a cola y aletas pectorales largas. Muy usado para conservar. Es pescado azul.

BOQUERON. Pez marino, no mayor de unos 15 cms. de largo. Vive formando grandes bancos de millones de individuos, que se alimentan de placton marino. Es de tonos verdosos y azulados grisáceos, con escamas anchas que se desprenden fácilmente. Vive en el Atlántico europeo y en el Mediterráneo, en verano en las costas y en invierno en aguas profundas. Se pesca de diversos modos, con redes, desde barcos o por *jábega*.

Es un alimento bueno para personas en época de crecimiento, embarazo o anémicas, por la vitamina B12 y el hierro. Es pescado azul, por su contenido en grasas, ácidos grasos que no aumentan el colesterol. En conserva, son los filetes de *anchoas*. Se preparan en vinagre, fritos o sopas.



BOQUERON

BORONIA. Ver *alboronía*.

BORRACHO. Bizcocho bañado en licor. Persona alcohólica, enfermedad.

BORRIQUETE. Pez marino cabezón. Cuerpo alargado con pequeñas escamas. De la familia de los mugélidos, a la que pertenecen mujoles y lisas.

BORRIQUETE

BOTELLA. Recipiente o vasija de cristal con tapón generalmente de corcho, usada para guardar y criar vinos. Cada zona y tipo de vino tiene su diseño peculiar. Cilíndrica, con cuello y boca. Las del Marco de Jerez contienen normalmente 75 cl. de vino, es estándar. Actualmente hay varios tipos de botellas para el Jerez, con cápsula de hojalata, pero la botella siempre de cristal oscuro.



BOTELLA DE JEREZ

BOTIJA. Vasija de barro en la que se transportaban, generalmente en barcos, aceite, vino, vinagre, aceitunas y otros productos. Servía también para conservarlos. Usadas en los siglos XVI a XVIII. La *botija perulera* tenía 1,5 arrobas; la *botija*, 1,25 arrobas; el *botijón*, 1 arroba; y la *botijuela*, menos de una arroba. La arroba tiene 16 litros.

BOTIJO. Vasija de barro con asa y dos orificios, uno para llenarlo de agua y



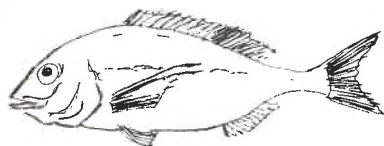
BOTIJO

otro de salida, para beberla a chorro y pulso. La porosidad del barro mantiene fresca el agua. Cuando es nuevo se cura con agua anisada.

BRANDY. Licor o aguardiente parecido al *coñac*, obtenido por destilación y crianza de algunos vinos a graduación inferior a 65°, *holandas* y otros vinos de mayor graduación, hasta 95°, *destilados*. Criado en *botas de roble*, envejece. Estas barricas, de 500 litros, han contenido antes vino de Jerez. Según la duración del envejecimiento hay tres tipos: *brandy de Jerez solera*, *brandy de Jerez solera reserva* y *brandy de Jerez solera gran reserva*.

BRAZO GITANO. Bizcocho alargado, enrollado en cilindro, relleno de crema, nata o chocolate.

BRECA. Pez teleosteo, de color plata rosado, cuerpo ovoide y carne sabrosa. Es un espárrido conocido también como *pagel*, que pertenece a la familia, sin manchas y más sonrosado. Es pescado blanco, que tiene variedades como el *garapello* y el *cachucho*, de inferior calidad.



BRECA

BREVA. Fruto primero de la higuera breval. Da dos veces frutos, el primero es la *breva*, por junio, y el segundo es el *higo*, por septiembre.

BRIZUELA, Melquíades Ruiz. Cocinero jefe de la compañía Transmediterránea, entre finales del siglo XIX y principios del XX. Autor de los libros *Historia de la Cocina* y *Sartén y pluma*. Practicó multitud de recetas y variadísimos platos. Trabajó en Cádiz, Sevilla, Madrid, París y Australia. En Cádiz, en la Compañía Transmediterránea estuvo unos treinta años. Fue socio de

honor de varias sociedades gastronómicas, como las de Londres, París, Nueva York, Barcelona y Madrid.



MELQUIADES RUIZ BRIZUELA

BUCARO. Vasiija de barro poroso, en el que se refresca el agua. De vientre abultado, alargado, con asa, boca ancha y *pitón* para beber.

BURGAILLO. Caracolillo de mar, molusco *burgado*, conocido también como *burgao*, pequeño, verdoso, de sabor marino. Cocido en agua salada es comestible, ayudándose con un alfiler para sacarlo. El caparazón interior anacarado es claro y el exterior termina en punta, a diferencia del *bígaro*, que interiormente es negruzco anacarado y no es puntiagudo en el exterior.



BURGAILLO

BUTIFARRA. Chacina hecha con productos del cerdo, grasas y especias, todo triturado. *Butifarra de Chiclana*.



BUTIFARRA

CABALLA. Pez marino, teleósteo, de piel bruñida, con manchas flexuosas azules sobre el color acero, lomo con rayas negras y vientre plateado. Tiene cinco picos espinosos antes de la cola. Hay que elegirlos frescos, de piel brillante y duro. Es un *escómbrido* de nuestras costas, de carne grasa. Pescado azul. En primavera es cuando menos grasa tiene. Se puede consumir fresco en diversas formas. Bueno para *conservas*.

Caballas asadas. Caballas en adobo. Caballas con babetas. Caballas en conserva.



CABALLA

CABRA. Bóvido, ovino. Mamífero rumiante de cuerpo esbelto, pelo áspero, con cuernos hacia atrás, ágil. Aprovechable la carne y leche en alimentación para elaborar quesos.

CABRILLA. Caracol terrestre, tamaño mediano, con franjas oscuras y blancas en el caparazón. Comestible.

Cabrillas con tomate. Cabrillas en salsa. Cabrillas estofadas.

CABRITO. Chivo. Cría de la cabra, de carne sabrosa y tierna.

CACEROLA. Vasiija para cocinar, cilíndrica, de metal, con mango o asas y tapadera.

CACHUCHO. Pez marino, teleósteo. Es de inferior calidad, con ojos saltones.

CACHOREÑA. Sopa de campo, con agua caliente, ajo, pimentón, vinagre, sal y naranja agria.

CAJILLA. Pastel de Tarifa, relleno, de tradición árabe.

CALABACIN. Calabacita cilíndrica aplanada, de corteza verde y carne blanca, sabrosa al cocinarla.

CALAMAR. Molusco cefalópodo con ocho tentáculos y cuerpo en forma de bolsa. Tiene una bolsita con tinta y en los tentáculos varias ventosas. Interiormente lleva una concha caliza. Es de cuerpo alargado, terminado en punta. De color blanco crema con manchas pardas. Vive en el Atlántico y en el Mediterráneo, formando agrupaciones de muchos individuos. Carne estimada y comestible.

Calamares fritos. Calamares guisados. Calamares en su tinta.



CALAMAR

CALDERETA DE CORDERO. Plato de la campiña jerezana, que se hacía también en Cádiz, en *La Privadilla*, en el siglo XVIII.

CALDILLO DE PERROS. Plato gaditano con merluza o pescadilla cocida en agua y aceite, rociada con zumo de naranja ácida. Data de los tiempos de la reconquista. Este caldo era tomado por los árabes, llamados *perros* por los castellanos cristianos, además de estar hecho con cabezas y espinas de pescado, que se les daba de comer a los perros.

CALDO CORTO. Caldo con especias, legumbres y vino, para pescados. Este líquido, condimentado, se reduce a fuego lento durante una hora y luego se usa para cocer pescados.

CALDOSO. Que no es espeso y tiene caldo.

CALLOS. Trozos de estómago de ternera o cerdo, preparados muy limpios, con otros ingredientes.

CAMARON. Crustáceo marino comestible, de pequeño tamaño y largas antenas. Se usa también como carnada viva en pesca con caña. Es de toda la costa gaditana, se marisca con camaroneras de malla fina o cedazo. En Trebujena, en el río Guadalquivir se pesca en barcos con amplias redes laterales.

Hay variedades como *camarón de porreo*, *rayado* o *gorrón* y *camarón de estero*, comestibles; existe el *camarón duro* o *porrúo*, sólo para carnada de pesca.

Camarones cocidos. Tortillitas de camarones.



CAMARON

CANDIE. Bebida casera, espesa y dulce, reconstituyente, hecha con yema de huevo, vino moscatel y azúcar.

CANGREJO. Crustáceo comestible. El de mar, con caparazón verdoso pardo, más ancho que largo. El primer par de pinzas las usa para alimentarse, llamadas *bocas*, sin cola. Comestible, al cocerlos con agua se vuelven rojizos. Hay variedades como *moro*, *zapatero*, *coñeta* o *nécora*, todos ellos de mar. Existe la variedad de cangrejo de río, alargado, con cola, esporádicos en algunos ríos de la provincia, como el de El Bosque.



CANGREJO MORO

CANILLA. Cañoncito o parte del grifo de madera, que se pone en la canillera o boquete bajo del barril, para sacar el vino.



CANILLA

CANTARERA. Armazón de madera, que se sitúa en cocinas de cortijos para colocar los cántaros de agua.

CAÑA. Vaso ligeramente cónico, alto y estrecho, con gruesa base, usado para beber vino, especialmente *manzanilla de Santlúcar*.



CAÑA

CAÑA DE LOMO. Chacina alargada, ligeramente aplanada, de lomo de cerdo. *Caña de lomo de Benamahoma.*

CAÑAILLA. Caracol fino de mar, comestible. Concha erizada, con puntas. Abunda en el Atlántico y Mediterráneo, llamada también *cañadilla*. No confundir con la *caracola* o *busano*, más basta y verdosa.



CAÑAILLA

CAÑERA. Especie de bandeja con varillas y soportes para las *cañas de manzanilla*; es de metal, cerámica o madera.



CAÑERA

CAPARAZON. Armazón exterior de los crustáceos. Parte del esqueleto de otros animales, como aves.

CARACOL. Moluscos gasterópodos terrestres. De fino caparazón en espiral. Cuerpo prolongado con dos cuernecillos o tentáculos con ojos al final. Es comestible, se usan también en medicina.



CARACOL

El caracol típico de la provincia de Cádiz, pequeño, se recoge a finales de mayo y el mes de junio, en vallados y campos silvestres. Existe también el caracol grande y la *cabrilla*, intermedia. Las variedades son: *chico*, *cabrilla*, *bolluno* y *grande*.

Caracoles con poleo. *Caracoles con hinojo.* *Caracoles con tomate.* *Caracoles en salsa.*

CARDO. Estado silvestre del *alcaucil*, comestible, que crece en lugares difíciles, con pencas. Es anual.

CARDILLO. Planta esporádica en sembrados, con penca tierna al cocerla, comestible como verdura, si está tierna. Es bienal.



CARDILLO

CARNE. Masa muscular del cuerpo animal, que rodea los huesos. Es la comestible de animales domésticos y de caza, terrestres y aves, en contraposición a la del pescado.

CARNE DE MEMBRILLO. Conserva hecha con el fruto del membrillo.

CASTAÑA. Fruto del castaño, con cáscara correosa parda oscura, con cúpula convertida en envuelta espinosa, interior comestible, de masa dura.

Guiso de castañas con alubias.

CASTAÑOLA. *Castañuela*, pez grande oscuro, acantopterigio escómbrido, comestible, de carne blanca, floja pero sabrosa. Se le llama también *palometa* o *japuta*.

CATA. Acción de probar el vino para calificarlo y clasificarlo, examinando sus valores de color, aroma y sabor.

CATAVINO. Copa para el vino del Marco de Jerez, de cristal fino transparente, alargada, con pie y base, boca algo cerrada, para probar y beber fino, amontillado, oloroso y dulce.



CATAVINO

CAZA. Obtención de animales por la acción y uso de trampas y armas. La caza en la provincia de Cádiz es menor: *perdiz, codorniz, pájaro, liebre, conejo...* y mayor: *jabalí, ciervo o venado.*

CAZO. Vasiija pequeña semiesférica, con mango, para sacar agua de la tinaja, o alimentos de la olla.

CAZON. Pez marino selacio, de cuerpo aplastado y largo, con cabeza redonda en punta y aletas grandes, de piel áspera y color gris plateado. Se le llama también *angelote* o *lija*. La tintorera es otra variedad del cazón, mayor, parecida al tiburón, con colores azulados.

Cazón en adobo. Cazón con tomate. Cazón en amarillo.



CAZON

CENTOLLO. Crustáceo decápodo. Especie de cangrejo grande, con caparazón casi redondo, recubierto de pelusas y tubérculos ganchudos, con cinco pares de patas largas vellosas.

Vive entre las rocas del mar. Su carne es comestible, siendo más apreciadas las *centollas*.

Centollo relleno. Centollo cocido. Centolla de Tarifa. Centollo al vino.



CENTOLLO

CEPA. Tronco de la vid que sale de la tierra y del que brota toda la planta y los sarmientos. Vive unos cuarenta años.

CERDO. Ver *cochino*.

CIGALA. Crustáceo marino, de color claro y caparazón duro, diferenciado de la langosta en que los tres primeros pares de patas terminan en pinza, y el primero es más fuerte, grande y largo que los otros. Al cocer se transforma en colores blancos rojizos. Es comestible; marisco muy apreciado por la finura de su carne.

Sopa de cigalas. Cigalas cocidas.



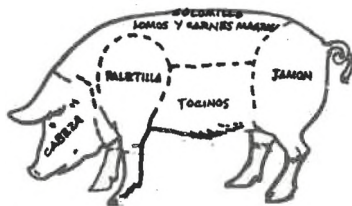
CIGALA

COCER. Poner alimentos en un líquido en ebullición al fuego para cocinarlos.

COCIDO. Cocción de carne, garbanzos, hortalizas y otros alimentos sazonados en olla, a modo de *potaje*.

COCLE. Garfio de hierro agarrado a una sogá, usado antiguamente en las almadrabas para arrastrar a tierra los atunes, una vez cercados en la orilla con las redes.

COCHINO. Cerdo. Animal de gran utilidad alimenticia. Mamífero de cabeza grande, orejas caídas, cuerpo grueso y patas cortas. Es animal rústico, domesticado desde la más remota antigüedad. Alimento popular, del que se sacan filetes, lomos, hígados, riñones, tocino, embutidos, salchichas, jamones, fiambres, chicharrones, menudos y prácticamente todo: *del cerdo se come hasta los andares*. Se usa en sopas, guisos, fritos, asados, conservas, siendo famosa la *matanza*, con su especial rito gastronómico.



DESPIECE DEL COCHINO

COGOLLO. Corazón o parte central más tierna de las hortalizas y vegetales, como *cogollo de lechuga*, *cogollo de alcaucil*.

COLUMELA, Lucio Junio Moderato. Tratadista en agricultura, filósofo y poeta de la antigüedad. Nació en Cádiz, Gades en la época romana, y murió en Asia, en el año 54 d.C. Autor de *De Re Rustica*, obra agrícola dividida en XIII libros, que tratan de los árboles, las granjas, los terrenos, los cultivos, las aves de corral, la vid, el aceite... Escribió además sobre astrología y filosofía pitagórica. Poseía tierras en Cádiz, las que cultivó.

Actualmente, veinte siglos después, se le honra en la ciudad con su nombre a una populosa calle y a un Instituto de enseñanza, así como con una escultura

en el Ayuntamiento, portando una hoz y un yugo para bueyes.

COLUMELA, Marco. Tío de Lucio Junio Moderato Columela. Agricultor en la isla gaditana y en la provincia bética. Llevó a cabo mejoras de terrenos endebles, de carneros y de viñas, llegando a crear un sistema para tener uva fresca todo el año. Vivió en los primeros años de la era cristiana, en el Gades romano.

CONEJO. Animal roedor, de campo y corral, mamífero veloz. Comestible de carne prieta y oscura.

Conejo con arroz. Conejo en salsa.

CONGRIO. Pez marino, fisóstomo, murénido, comestible, de forma parecida a la anguila, diferenciándose en que la mandíbula superior sobresale de la inferior. No posee escamas, vive en los fondos rocosos y sobre el fango, pescándose con palangres. Sus crías crecen rápidamente, no llegando nunca a agua dulce. Para cocinarlo se desecha el final, de abundante espina, y se guarda dos días antes en frigorífico.

CONSEJO REGULADOR. Organismo que regula y vigila las calidades y peculiaridades de los vinos de muy concretas procedencias. En el Marco de Jerez existe este organismo particular para el JEREZ-XERES-SHERRY, vino generoso criado en las bodegas de Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda.



CONSEJO REGULADOR
DE LAS DENOMINACIONES DE ORIGEN
JEREZ-XERES-SHERRY
Y MANZANILLA-SANLUCAR BARRAMEDA

LOGOTIPO DEL CONSEJO REGULADOR DE
JEREZ

COÑETA. Cangrejo marino comestible.

COPA. Vaso con pie plano y circular para beber vino o brandy, ancho, de cristal, con boca menor.

CORAL. Huevas de mariscos, de hembras; una vez cocidas son de color rojo. Dan más valor al marisco, sabroso.

CORDOBA, Gonzalo. Restaurador culinario. Iniciador de una nueva cocina gaditana de mercado, moderna en su presentación, con base tradicional.

CORDERO. Hijo de la oveja, de menos de un año. Carne rosada y grasa blanca.

CORRALES. Lugar de pesca donde la marea se mete al subir, con peces, cerrándose con la pleamar, para que con la bajamar o descenso del agua queden los peces encerrados al alcance de la mano. Eran semicírculos de piedras porosas ostioneras, con compuertas. Fue practicado este sistema por los árabes y posteriormente por los gaditanos, en zonas costeras de Cádiz.



CORRAL DE PESCA. LA CALETA., S. XVI

CORVINA. Pez alargado, marino. Es de color pardo con manchas negras al lomo, comprimido y robusto. Los pequeños se parecen al *róbalo*. Carne apreciada.

CREAM. Vino dulce y cremoso de la zona de Jerez. Mezcla de olorosos y dulces que envejecen juntos, con cuerpo de oloroso, pero dulce.

CRIDADILLA. Testículos del toro, cerdo o carnero, comestibles, preparados en cocina al estilo de los riñones.

CRUSTACEO. Grupo de animales marinos articulados, con branquias, de caparazón duro y flexible. *Cigala, langosta, bogavante, langostino, gamba, galera, cangrejo...*, que están dentro del grupo de los mariscos comestibles y apreciados por su carne.

CUAJADA. Dulce casero, cocido al horno, con huevo, azúcar y almendra o frutas.

CURACION. Proceso de conservación de la carne mediante la acción del cloruro sódico. No es un simple salado, sino una transformación en la que se reducen líquidos por desecación y maduración. Por estos fenómenos-químicos se transforman proteínas y lípidos en cualidades de aroma y sabor, con ayuda del clima y buena aireación. Se curan *jamones, embutidos, pescados, mojamas, quesos...*

CURRO EL COJO. Francisco Durán Valle. Restaurador culinario. Especialista en la cocina de la serranía gaditana.

CHACINA. Embutido de carne de cerdo picada, adobada y preparada en funda fina o tripa. Se cura al aire y al humo. Estos productos de charcutería son *chorizos, salchichones, morcillas, salchichas, cañas de lomo, morcones...* Son estimados los de la sierra de Cádiz.

CHANCA. Edificio de la sal de las antiguas almadras gaditanas, donde eran llevados los atunes para descuartizarlos, salarlos y embarrillarlos.

CHAPETON. Sargo grande.

CHARRAN. Sargo pequeño.

CHICLANA. Nombre popular que se le da al vino fino de las bodegas de la ciudad de Chiclana de la Frontera.

CHICLANERO, EL. José Redondo y Domínguez, hijo de bracero, matador de toros y hábil cocinero. Nació en Chiclana en 1818, iniciador de platos como *huevos a la chitlanera* o *perdiz a lo torero*. Tomó la alternativa de manos de Paquiro en 1842, su amigo, con quien más tarde y debido al mal carácter de El Chiclanero, se enfadó. En 1853 murió en Madrid, en el apogeo de su popularidad, a los 34 años.

CHICUCO. Nombre que se daba en Cádiz a los *chiquillos* recaderos de las tiendas de montañeses o ultramarinos.

CHICHARO. Guisante. Semilla globosa comestible, pequeña y verde, que crece en vaina de la leguminosa o planta del guisante.

CHICHARRO. Atún pequeño en las almadras medievales; ahora es el *jurel*.

CHICHARRON. Residuos de las pellas del cerdo que queda en el fondo del recipiente una vez derretira la manteca.

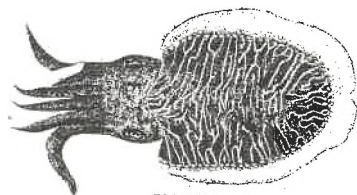
CHIPPINI. Apellido de familia italiana, vinculada a la cocina gaditana. Cayetano, padre, y su hijo Doménico, nacido en Cádiz, fundaron un mesón en la calle Beaterio en el siglo XVIII. Se les atribuyen recetas hechas con *ostiones, ostiones fritos, empanada de ostiones* y *sopa de ostiones*. Doménico marchó a París, de cocinero real, e hizo famosos sus platos, pero ya confeccionados con ostras en vez de ostiones.

CHIRLA. Variedad de almeja, rayada transversalmente.

CHIVO. Cabrito.

CHOA. Sal gorda de las salinas.

CHOCO. Jibia pequeña o sepia. Molusco cefalópodo comestible, semejante al calamar, con una pieza caliza ligera que da consistencia al cuerpo, llamada *jibión*. Su carne es blanca, apreciada. *Choco con papas. Choquitos fritos.*



CHOCO

CHOCHITOS. Altramuces o semilla de leguminosa, amarilla, redonda, achatada y comestible, una vez remojada en agua con sal.

CHORIZO. Embutido de carne de cerdo, adobada, picada con especias y pimentón rojo.

CHUCHERIA. Golosina para niño, dulce o salada.

CHUMBERA. Nopal de *higos chumbos*. Tuna. Planta formada por hojas ovales grandes, carnosas, con espinas y cuyo fruto en baya es comestible.

CHUMBO. Higo de tuna. Baya de pulpa comestible. Los hay verdes, o jerezanos y anaranjados. Ver *higo chumbo*.

CHURRERIA. Lugar donde se frien y venden los churros al peso, en cartuchos de papel estraza.

CHURRO. Frito de masa de harina, agua y sal, que de forma alargada con presión de jeringa, se frie en aceite abundante y muy caliente, dejándolo caer en círculos. Se toma con el café, espolvoreado de azúcar.

CHUSCO. Pieza de pan pequeña y compacta.

D

DENTON. Pez acantopterigio, de color plateado, cuerpo oblongo con manchas pequeñas negras al dorso, cabeza grande, cuerpo comprimido y cola abarquillada. Parecido al *besugo*, pero mayor. Se llama también *pardo testudo*. Comestible, pescado en el Mediterráneo y el Atlántico.

Dentón asado. Filetes de dentón.

DESPESQUE. Recoger los peces de los esteros, en las salinas. Supone un acontecimiento gastronómico, al degustarse *in situ* parte de los pescados capturados, asados en brasa de salado, o a la teja.



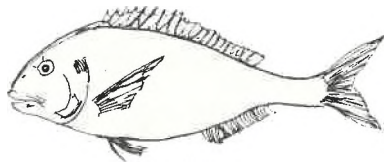
DESPESQUE

DOBLADILLO. Aperitivo hecho con conserva de filete de caballa, rodaja de tomate y mayonesa entre dos rebanadas de pan o *manolete*.

DOCTOR THEBUSSEM. Ver Pardo de Figueroa, Mariano.

DORADA. Pez de cuerpo comprimido, color plateado azulado, cuerpo oblongo, cabeza grande, dorso azulado, flancos plateados e irisados. Sobre el opérculo o frente tiene una mancha dorada de ojo a ojo. Familia de los espáridos, como el *besugo*.

Su carne es compacta, blanca y muy estimada. Se alimenta de moluscos y cangrejos, dado los dientes molariformes trituradores que tiene.



DORADA

Aguanta las diferencias de salinidad, penetrando en estanques litorales, como los esteros de la Bahía de Cádiz, viviendo además en el Atlántico y el Mediterráneo, en aguas templadas, formando grupos. Es pescado blanco. Cuando es joven se le llama *zapatilla*. *Dorada a la sal*. *Dorada al jerez*. *Dorada al horno*.

DORNILLERO. En el campo, el encargado de hacer el gazpacho.

DORNILLO. Mortero de madera, para majar condimentos, con mazo de madera.

DULCE. Pastel de repostería, en confiterías.

Vino hecho con uva dulce, como moscatel, cream sherry o Pedro Ximénez.

E

EMBUTIDO. Mezcla de carnes picadas o troceadas, de cerdo y vacuno, con tocino o grasa de cerdo, condimentadas con sal, pimentón, especias y aditivos autorizados, amasadas y embutidas en tripas naturales o artificiales, desecadas o maduras al aire.

ENOLOGIA. Especialidad que agrupa los conocimientos técnicos relativos al vino.

ENSALADA. Cualquier hortaliza, u hortalizas y verduras, aderezadas con sal, aceite y vinagre.

ENTREVERADO. Tocino con partes de carne magra.

ERIZO DE MAR. Equinoideo marino, de cuerpo globuloso, oval, encerrado en un caparazón de placas calizas con espinas o púas negras. Comestible. Se alimenta de algas, a ello se debe su extraordinario sabor a mar. Vive en las oquedades de las rocas, agarrado por cinco antenas llamadas de *aristóteles*.

Abunda en temporada —enero, febrero y marzo— en las costas gaditanas. Se abren con un golpe, extrayendo el alimento. Son apreciados las cargados de coral o huevas rojizas.



ERIZO

ESPARRAGO TRIGUERO. Planta de tallo alto, con yemas en su punta, conocido como *amarguero* o *verde*. Crece silvestre, generalmente, y es difícil su recolección. Los espárragos atados en manojo reciben el nombre de *maceta*.



MACETA DE ESPARRAGOS

ESPARRAGUERA. Planta o espárrago, de terrenos cercanos a salinas. El espárrago de esparraguera es distinto al espárrago común.

ESTERO. Terreno bajo, inmediato a la costa, que se inunda con las mareas. Es como una laguna, que almacena agua salada. Salina.

La profundidad media está en un metro,

teniendo a ambos lados de las compuertas —pozas— más de dos metros. La pesca de estero es un arte con red tendida de orilla a orilla (ver despesque). El agua entra por medio de compuertas y queda retenida para producción de peces y mariscos, como lisas, doradas, róbalos, lenguados, anguilas, baías, almejas,...

F

FAISAN. Ave gallinácea, con penacho de plumas, plumaje verdoso y rojizo de reflejos metálicos. Carne fina, sabrosa y de calidad. Ave de caza.



FAISAN

FANECA. Pez marino, de color pardo grisáceo, con un barbillón bajo la boca y otro mayor bajo la cabeza. De carne muy blanca, con poca grasa, para consumir pronto y muy fresco. Pescado blanco.



FANECA

FERNANDEZ GAVILAN, Alejandro e Iñaki. Restauradores culinarios gaditanos, del Campo de Gibraltar.

FIDEO. Pasta alimenticia, en forma de cuerdas. Del latín *fides* o cuerda de lira, otros autores lo sacan del árabe *fârd*. Aunque Cádiz y Génova tuvieron una fuerte relación comercial, proviene de la denominación musulmana de 1347. Esta pasta se compone de harina de trigo, mezclada con gluten y fécula. En la provincia de Cádiz existieron varias fabricas de fideos. De entre las de la capital, en 1845 la Sociedad Económica de Amigos del País, premió la Fabrica de Fideos y Pastas de D. Antonio Aragonés.

Fideos con tomate. Fideos con almejas. Fideos con lenguado.

FINO. Vino del Marco del Jerez, de color oro amarillento, pajizo, pálido, ligero y seco, de 15,5° a 17°, poco ácido y de aroma punzante-almendroso. Hay varias marcas conocidas, como *Tío Pepe*, *La Ina*, *Quinta*, *San Patricio*, *Tío Mateo*, *Maruja*,..

FLAMENQUIN. Rollo de carne, en forma de croqueta grande, relleno de jamón, que puede llevar queso.

FLOR DEL VINO. Conjunto de microorganismos que viven en la superficie del vino, constituyendo el *velo* en el proceso biológico de finos y manzanillas.

FONDO. Caldo resultante de cocer una vianda y aprovechado para salsas, una vez reducido.

FREIDOR. Tienda donde se vende el pescado frito del litoral gaditano, de una forma peculiar e inimitable.

FREIR. Cocer una vianda con abundante aceite o grasa, muy caliente.

FRITA. Especie de pisto guisado, recogido en 1929 en "Almanach des gour-

mond", editado en Francia, como receta de Cádiz.

FRITANGA. Atún frito con tomate y pimienta.

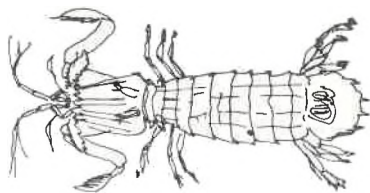
FRITO GADITANO. Pescado de distintos tipos, como cazón, acedías, mojarras, pescadillas, salmonetes, boquerones, choquitos, puntillitas,... rebozados en harina gorda de pescado y fritos en abundante aceite de oliva muy caliente. Los grandes a trozos, o rodajas, y los pequeños enteros.

El aceite estará a unos 280°, sin inflamarse, en el momento óptimo que empiece a hornear, aumentando la llama un poco al echar el pescado. La harina de rebosar será gorda.

G

GACHAS. Alimento hecho con harina fina de trigo, cocida y batida lentamente, con agua y matalahúga, a la que se le añade leche, miel o azúcar.

GALERA. Crustáceo malacostráceo, de caparazón relativamente blando, con cabeza soldada al torax.



GALERA

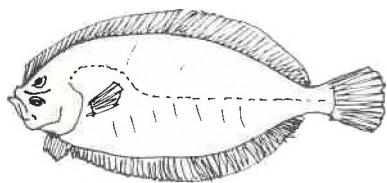
Se prepara cocida, a la plancha, en sopa y guiso, valorándose más las que tienen más carne o llenas, con coral o huevas, de primeros de octubre.

GALLINA. Ave doméstica, con cresta roja. De gran valor nutritivo, por sus huevos y por su carne.

GALLO. Macho de la gallina, es ave gallinácea con abundante plumaje, cresta y curúnculo rojos, conocido en estado joven como *pollo*.

Recibe también el nombre de *gallo*, un pescado plano, del tipo del lenguado, de color gris y marrón claro, vive arrastrado en el fondo arenoso del

mar. Su carne es fina, es pescado blanco, que suele venderse en filetes y se aprovechan los despojos para sopas y caldos.



GALLO

GAMBA. Crustáceo marino, de menor tamaño que el langostino y caparazón sin surcos, color rosado claro. Comestible muy apreciado como marisco. Existen variedades como *gamba blanca* o *gamba de la bahía*.

Gambas cocidas. Gambas al ajillo. Gambas a la plancha.



GAMBA

GAMBARO. *Camarón.*

GAÑOTA. Dulce de cuaresma, de la Sierra de Cádiz.

GARAPELLO. *Breca.*

GARBANZO. Planta, fruto y semilla herbácea leguminosa. De fruto comestible ovalado, duro, que se ha de tener en remojo para cocinar guisos y potajes, de gran valor nutritivo.

GARRAFA. Vasija redonda, grande de vidrio, de cuello alto. Forrada de cesta con asas, para su protección y transporte.

GARRAFON. Garrafa grande.

GARUM. Producto alimenticio a modo de salsa que se elaboraba en las facto-

rias del litoral gaditano de salazones de pescados, en la época ibero-fenicia, y que fue muy cotizado posteriormente en la romana.

Se obtenía del hígado y vísceras del atún y la caballa, fermentados con sal y hierbas aromáticas, ayudados por el sol a su descomposición. El líquido obtenido se filtraba en cestas alargadas y tupidas, y era el *liquamen* o *garum*, que tenía altos precios. El residuo, no de buen olor y más económico, era el *alex*. Existían variedades según se combinaban, como el *hydrogarum*, con agua; el *oenogarum*, con vino; el *oleogarum*, con aceite y el *oxigarum*, con vinagre. El *muria* era otro producto al combinar en salmuera los instantáneos con sangre de atún.

En la obra "El Criticón", se da la posible receta de como hacer el *garum*: se cubre el fondo de una vasija con tomillo, hinojo, anís, albahaca y otras hierbas olorosas; sobreponer una capa de trozos de atún y otra de sal, repetir sucesivamente estas capas y dejar reposar una semana, para removerlo luego durante veinte días y recoger el líquido o salsa.

GASEOSA. Bebida refrescante envasada en botella. No alcohólica, con saturación de gas. Existían fábricas en Cádiz, que las preparaban con distintos sabores afrutados.

GAZPACHO. Plato típico de toda Andalucía. En la antigüedad era sencillo en sus ingredientes, pues no pudo llevar tomate ni pimiento hasta muy después del descubrimiento de América. Es un manjar de gran valor nutritivo y refrescante, muy apropiado para verano. Según la zona, existen variedades y modos de hacerlo.

La base común es la antigua, un majado de ajo, cebolla, pimienta, pan, sal y bastante tomate, con aceite, vinagre y agua, pudiendo llevar pepino.

Gaspacho andaluz. Gaspacho gaditano. Gaspacho caliente de Vejer.

GAZPACHUELO. Sopa espesa. La hay caliente, con huevo, y frío, con mayonesa. Para el caliente se bate la yema y se cuaja la clara.

GAZUZA. Tener hambre.

GENEROSOS. Nombre de los vinos elaborados de vinos dulces, con 14° a 23°, a los que se le añade alcohol de vino. Es más fuerte, añejo, noble y de calidad que el vino común. Los vinos de Jerez son *generosos*, al igual que champán, cava y oporto.

GIRASOL. Planta herbácea, anual y grande, a la que se le extrae la *pípa* o semilla, como fruto seco tostado y salado, o para obtener aceite de semilla de girasol.

GONZALEZ CAMPOS. Gabriel. Restaurador gaditano.

GONZALEZ BARBA. Académico isleño, autor de artículos sobre gastronomía y cocina.

GONZALEZ DE CASO. Tío Lucas. Cocinero gaditano del siglo XVIII. Marchó a Madrid, donde hizo famosos sus platos y recetas de *menudos, judías y perdices*.

GORULLO. Bolitas, a forma de granos, hechas con harina, aceite y agua.

GORRON. Que bebe y come de gorra, autoinvitándose sin pagar.

GROSSO. Lalo. Escritora, gastronoma y cocinera gaditana. Autora de los libros "El vino de Jerez en la cocina universal" y "Cocinar a bordo con fortuna".

GRUPO GASTRONOMICO GADITANO. Sociedad culinaria y gastronómica gaditana, fundada en Cádiz, cuyos miembros se reúnen periódicamente alrededor de la buena mesa, para el estudio y disfrute de la cocina gaditana.



LOGOTIPO DEL G. G. G.

GUIZO. Preparado de productos alimenticios, rehogados y cocidos en salsa, por la acción del fuego, en un recipiente.

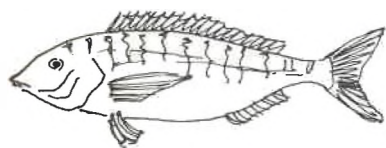
H

HABICHUELA. *Judía.*

HARINA. Polvo resultante de moler granos de trigo, maíz o garbanzos, limpio de cascarilla y pasado por el cernido. La *fin* de trigo se usa para engordar salsas y repostería, y la *gruesa* de trigo para rebosar pescados.

HERMOSO MARTIN. Hermanos Fernando y Francisco. Restauradores culinarios de Sanlúcar de Barrameda, continuadores de una cocina popular de la zona.

HERRERA. Pez espárido, marino, color gris plata, con unas doce rayas verticales en el lomo. Se puede cocinar como el besugo o la dorada.



HERRERA

HIERBABUENA. Planta herbácea labiada, de color verde oscuro, con aroma semejante a la menta, utilizada como condimento en cocina, para caldos, sopas de tomate, menudos,...

HIGO. Fruto de la higuera, segundo o tardío, que se obtiene en septiembre. El primero de junio es la *breva*, de la misma higuera.

HIGO CHUMBO. Fruto de la chumbera o tuna, de baya con pepitas o semillas, de monda dura con púas finas. Los

hay verdes o jerezanos, de pulpa blanco verdosa, y rojos, más pasados, dulces.



HIGOS CHUMBOS

HINOJO. Hierba aromática, de olor semejante al anís. Se utiliza como condimento. Existe la variedad marina de las costas, con ligero sabor salado y aromático.

HUERTA. Trozo más o menos amplio de terreno, en el que se siembran y cultivan árboles frutales, legumbres, hortalizas y otros vegetales útiles para la alimentación.

HUESOS DE SANTO. Mazapán relleno de cabello de ángel, en forma de canuto o hueso pequeño, típico del día de "Tosantos", en noviembre.

HUEVA. Masa de huevecillos de ciertos peces, en una masa oval y alargada. En mariscos es el coral.

Huevas fritas. Huevas de atún. Huevas a la placha.

HUEVO. Cuerpo esferoide engendrado por las hembras gallináceas. Normalmente usados en cocina los de gallina, pata, pava o codorniz.

Huevos duros con gulsantes. Huevos a la chiclanera. Huevos a la flamenca. Huevos archiduquesa.

HUEVOS DE FRAILE. Masa de harina de

garbanzo, cocida y preparada en trozos aliñados, llamados también *panizas*.

HYDROGARUM. *Garum* que se mezclaba con agua.

I

INDIANO. Especie de pollo o gallina, muy pequeño.

IJADA. Parte anterior del cuerpo de los

peces. La *ijada* del atún es muy apreciada por su sabor; se prepara en aceite, macerada.

J

JABALI. Animal mamífero paquidermo, de cabeza más aguda que el cerdo, con colmillos salientes, de pelo pardo. Carne de caza apreciada.

JABEGA. Sistema o arte de pesca con redes, desde la orilla, tirando del aparejo varias personas. La red es echada por una pequeña embarcación al divisar el banco de peces y llevados los extremos a la orilla de la playa, desde donde tiran de ella, a brazadas, los pescadores.

JAMON. Carne de la pata trasera del cerdo, secada a la sal o ahumada, con

curación de alrededor de un año. Muy apreciado el *serrano* en gastronomía, por su sabor y valor nutritivo.

JAPONESA. Pez marino, plano, de ojos a la izquierda, de tamaño pequeño.

JARABE. Bebida que se obtiene de cocer agua y azúcar, hasta espesar sin que forme hilos y a la que se añade zumo de frutas. Se toma frío como refresco.

JARRA. Vasija generalmente de loza o cristal, con asa, cuello ancho y boca, para el agua, vino u otros líquidos.

JEREZ-XERES-SHERY. Denominación de origen del vino del Marco del Jerez, del triángulo formado por Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda, en la provincia de Cádiz.

Vinos de 15° a 20°. Obtenido de la uva de la zona, más amplia, llamada *palomino fino*, *moscatel* y *Pedro Ximénez*. Son vinos generosos, cuyas variedades son *finos*, *amontillados*, *olorosos*, *manzanillas* y *palo cortado*, criados y soleras con tres años en botas de roble. Los dulces son *moscatel*, *cream* y *Pedro Ximénez*.

JIBIA. Molusco cefalópodo, parecido al calamar, comestible. Se le conoce como *sepia* o *choco*.

JUDIA. Planta leguminosa, de tallos volubles y flores blancas, el fruto o semilla en forma de riñón; llamada

también alubia, dentro de las vainas aplastadas. Es comestible en guisos y potajes. Legumbre nutritiva.

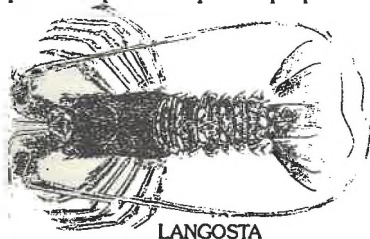
JUREL. Pez marino acantopterigio, teleósteo. Llamado también *chicharro*, es pescado azul, de color azulado con zonas plateadas, línea lateral de escamas en pico. Cuerpo rollizo, carnoso, cabeza corta, dos aletas con espinas grandes al lomo, cola larga y ahorquillada. Los pequeños -urelitos- se pueden freír, y los grandes al horno. Consumir muy frescos, preferentemente a principios de invierno.



JUREL

L

LANGOSTA. Crustáceo marino de gran tamaño, con cuatro antenas y cinco pares de patas en pinzas pequeñas.



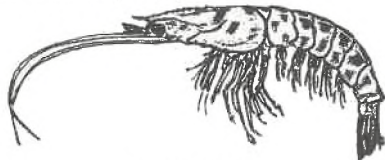
LANGOSTA

Carne blanca, muy apreciada. El caparazón cambia a color rojizo con la cocción. La principal diferencia con el *bogavante* es que la langosta no tiene grandes pinzas delanteras.

LANGOSTINO. Crustáceo marino, de cuerpo alargado y comprimido, abdomen largo, caparazón medio consistente, de color grisáceo translúcido, que cambia a color rosáceo rojizo con la cocción. Tiene dos profundos surcos

longitudinales en la parte superior, como diferencia con la *gamba*.

Carne estimada y cotizada. Abunda en el Mediterráneo, Atlántico y Golfo de Cádiz en especial. Apreciados los de Sanlúcar y Chiclana. Se produce también en los esteros, el tipo autóctono de la bahía y el japonés.



LANGOSTINO

LAPA. Marisco que se desarrolla pegado a roca, de calidad inferior a los demás. Con capucha o concha calcárea, oscura y semiplana. Comestible no muy común. Usada de carnada en marisqueo de cangrejos.



LAPA

LAUREL. Hoja del árbol *laurus nobilis*, usada frecuentemente como condimento aromático para guisos.

LEBRILLO. Vasiija más ancha por el borde o boca que por el fondo, de barro. Suele ser de barro vidriado, para varios usos, como gazpachos, adobos, matanzas,...

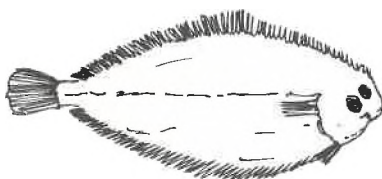


LEBRILLO

LENGUADO. Pez marino teleosteo, muy apreciado. Por su grasa es pescado azul. Abunda en el Atlántico, Mediterráneo y esteros gaditanos.

Cuerpo plano, ovalado-alargado, cabeza asimétrica con dos ojos del mismo lado, aunque antes de llegar a adulto es normal, con ojos simétricos y natación erguida y frontal que sufrirán una transformación. La parte baja, en contacto con el fondo, es blanquecina. Vive semienterrado y confundido con la arena o fango del fondo. Puede llegar a pesar unos tres kilogramos, pero para gastronomía los ideales son los de 200 ó 300 gramos. Los de estero, de unos 25 centímetros, son los más apreciados.

Lenguado a la plancha. Lenguado frito. Lenguado con fideos.



LENGUADO

LIMETA. Antigua botella de vidrio de vientre ancho y cuello largo, para vino. Con capacidad de 7 a 15 litros, pudo ser la antecesora de la garrafa actual. Dado que los aguardientes no se podían transportar a América en botijas de barro, por la evaporación, eran usadas las limetas.

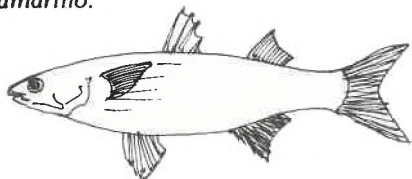
Actualmente se denomina popularmente en tabernas *media limeta* a la botella o botellín de refresco, de unos 250 cc., enjuagada y servida llena de vino fino de barril.

LISA. Pez marino del litoral gaditano, apreciadas especialmente las de estero. Es un *múgil* que no tiene nada que

ver con la *liza* de río. Fina, suave y grata al paladar. Cuerpo alargado y fusiforme, con escamas y dos aletas dorsales amplias, cabeza pequeña y aplastada, boca y dientes pequeños. Buena nadadora y saltadora.

Las de estero, en época de despesque, se consiguen con abundante grasa amarillenta, que las hace sabrosas. Hay cinco variedades en la provincia gaditana: *alburillo*, *alburejo*, *liseta*, *serranillo* y *zorreja*.

Lisa a la teja. *Lisa de estero*. *Lisa en amarillo*.

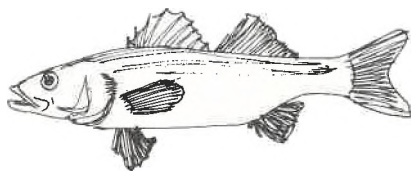


LISA

LOMO. Carne de cerdo que cubre el espinazo, de cruz a ancas. Embutida se la conoce como *caña de lomo*, siendo afamada la de la Sierra de Cádiz, de Benamahoma. Se cocina en cinta y filetes y se prepara en manteca y en adobo.

LONCHA. Lonja, corte a modo de tajada fina, de jamón, carne, embutido, queso, pan,..

LUBINA. Ver *róbalo*. En toda la zona gaditana y casi toda Andalucía es el *róbalo*.



LUBINA o ROBALO

M

MACERAR. Poner alimentos en vino, jugo de limón u otro preparado. Generalmente cuando se pone pescado o carne en vino, especias, aceites, etc., para aromatizarlo, conservarlo o ablandarlo durante unas horas, recibe el nombre de *marinar*.

MADRE. Fondo o parte de vino o mosto del barril asentado, que sirve para que al agregar más vino obtener cierta calidad.

MAJAR. Mezclar varios elementos, reduciéndolos a pasta machacada, quebrándolos en mortero con mazo manual. Hacer un majado.

MAJACEITE. Río truchero, el más meridional de Europa, de la provincia de Cádiz. Nace en la Sierra de Grazalema y es afluente del Guadalete. El río Majaceite recibe diversos nombres, según su tramo. Su origen está cerca del Pinsapar, en el Arroyo del Pinar de

la Sierra de Zafalgar. Desciende hacia Benamahoma, recogiendo aguas del manantial del Nacimiento, del arroyo de la Breña del Agua, el Labradillo y la Sierra del Blanquillo.

A partir de las huertas de Benamahoma se le conoce como *Río de El Bosque*, lugar donde recoge aguas de los arroyos del Puerto de Argamazón. Más tarde se une al río Tavizna, para aportar aguas al pantano o embalse de los Hurones. Desde este pantano se conoce al *Majaceite* como Guadalcacín, que une sus aguas a las del Guadalete en la Junta de los Ríos, cerca de Arcos.

Este río, conocido como el Río de El Bosque, es truchero, encontrándose buenos y abundantes ejemplares de truchas. Existen también *anguilas*, *barbos* y ocasionalmente *cangrejos de río*. A lo largo de su curso existen dos piscifactorías, una en Benamahoma y otra en El Bosque (inhabil actualmente).



RIO MAJACEITE o de EL BOSQUE

MANDARINA. Variedad de naranja pequeña, fácil de pelar y de sabor dulce agradable.

MANOLETE. Pieza de pan, de forma alargada, con un peso de 500 gramos.



MANOLETE

MANTA. Ver raya.

MANZANILLA. Vino fino blanco, de 15,5° a 17°, que se cría en Sanlúcar de Barrameda. Es un vino suave, amoroso y ligero, que está dentro de los secos del Consejo Regulador del Jerez, poco ácido y de paladar ligero. Ideal para acompañar mariscos y aperitivos. Suele tomarse en *cañas*, directo del barril, o fresco de botella. Existen las *manzanillas pasadas*, de color topacio, sabor succulento y olor suave y pujante, de más grados. El clima más húmedo, junto al mar, así como el viento seco de levante, hacen a la manzanilla única y peculiar.

MANITAS. Extremos de las patas del cerdo, preparadas en guiso.

MARCO DE JEREZ. Zona de producción de viñedos para el vino de Jerez, delimitada por los términos municipales de Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa María, Sanlúcar de Barrameda, Chipiona, Rota, Trebujena, Chiclana de la Frontera, Puerto Real y Lebrija. Con más de 7.000 viñedos, en unas 18.500 hectáreas. Las bodegas sólo son las que están en Jerez, El Puerto y Sanlúcar, bajo la denominación de origen del Consejo Regulador Jerez-Xéres-Sherry.



MARCO DEL JEREZ

MARISCO. Animal marino invertebrado, ya sea crustáceo (gamba, cangrejo, cigala, langostino,...) o molusco (almeja, mejillón, coquina, ostión,...), cocido y preparado para su consumo. En algunas ocasiones puede consumirse crudo, como erizos, ostiones o almejas.

MARTEL VINIEGRA, Carlos. Autor de la "Guía Turística de Cádiz y Provincia", con interesantes comentarios gastronómicos de Cádiz.

MARRAJO. Pez marino, familia de los tiburones, de menor tamaño. De su lomo se obtiene una mojama más clara y de inferior calidad que la del atún.

MATALAHUVA. Bolitas de anís, llamadas también *matalahúga*. Usadas como aromatizador en repostería.

MECHAR. Introducir en una vianda tiras de tocino, jamón, aceitunas,...con la ayuda de una especie de cuchillo angular, llamado mechadora.

MEDIDAS. Cantidades indicadas de ingredientes en una receta, según los instrumentos y recipientes usados en cocina, para pesar y medir. Aproximadamente, las más usadas son:

Una cucharilla = 5 gramos.

Una cucharada = 15 gramos.

Un vaso de vino = 1 dl.

Una taza = 150 gramos.

Antiguamente las medidas eran distintas. He aquí sus conversiones a litros y a gramos:

Arroba = 11,50 litros.

Barrilón = 30,35 litros.

Cántaro = 16,13 litros.

Celemín = 4,625 litros.

Copa = 0,125 litros.

Cuartilla = 4,033 litros.

Cuartillo = 0,503 litros.

Libra = 460 gramos.

Ochoba = 35,90 gramos.

Onza = 28,7 gramos.

Tomín = 0,596 gramos.

Grano = 0,048 gramos.

MEJILLON. Molusco lamelibranquio, de concha alargada triangular, negro azulado al exterior, con carne interior comestible, amarillenta anaranjada, con grueso pedículo sujetador.



MEJILLON

MELVA. Pez marino, escómbrido, cubierto de escamas, más pequeño que el atún, de cuerpo oblongo. Carne apreciada, generalmente para conserva.



MELVA

MELOJA. Nombre dado a las levaduras de la miel. Una vez acabada la extracción de la miel, se hierve el panel, extrayendo un último jugo, al que se le agregan frutas -melón, uva o calabaza-, y se obtiene un producto casero parecido a las mermeladas. Son famosas las *melojas jerezanas de vendimia*.

MERLUZA. Pez anacántido, cabeza deprimida, cuerpo alargado y casi cilíndrico, de escamas pequeñas y finas.. Tiene dos aletas dorsales desarrolladas, dorso gris pardo, con puntos negros y vientre plateado.

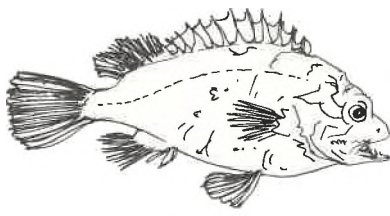
Abunda en el Mediterráneo y en todo el Atlántico europeo. Voraz, comedor de otros peces, como sardinas. De car-

ne blanca y abundante, con pocas espinas. Es un pescado ligero y cómodo de digerir, con importantes valores nutritivos: 75 calorías, 18,5% proteínas y 3,3 grasas. Es pescado blanco. Se le conoce también como *pescada*. La de tamaño mediano es la *pescadilla* y la pequeña es la *pijota*.



MERLUZA

MERO. Pez acantopterigio, pércido de cuerpo alargado casi oval y achatado, de cabeza grande, con escamas. Boca con abundantes dientes. Aleta dorsal con once radios y robusta cola. De color pardo en dorso y amarillento ocre en vientre. Puede llevar manchas azules al dorso. Abunda en el Mediterráneo, en fondos tranquilos y pedregosos. Suele ser de gran tamaño, de carne muy apreciada. Es pescado blanco.



MERO

MIEL. Sustancia muy dulce, amarillenta y viscosa, producida por las abejas.

MOJAMA. Del árabe *musama* o seco, producto del atún, sumergido en sal durante 24 horas, en mayo y junio, purgada en agua un día y oreada hasta coger su punto, en brisa y humedad marina. Se trata del *sangacho* o partes centrales del atún, saladas y curadas.

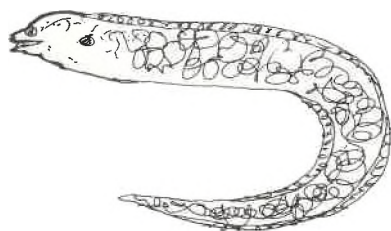
Se presentan en piezas alargadas de casi un metro por 7 u 8 cms. de ancho y grueso menor. Color marrón muy oscuro, consistente y de alto precio. Debe conservarse en lugares frescos y poco húmedos, para evitar que se seque.

MORCILLA. Tripa rellena de sangre cocida, generalmente condimentada con especias o cebolla. Hubo una *morcilla gitana* que se hacía en el Barrio de la Viña de Cádiz. Actualmente son muy apreciadas las de la serranía gaditana.

MORCON. Embutido de carne magra de cerdo, en tripa, de forma y grueso irregulares. Se la suele dejar secar un tiempo para su curación. El morcón de la Sierra de Cádiz se puede consumir casi crudo, untándolo.

MORENA. Pez fisóstomo marino, murénido, de cuerpo cilíndrico aplastado, viscoso y sin escamas. De color castaño, con manchas amarillentas irregulares. Con sólo aleta dorsal, unida a la cola. Carne comestible, al cocerla desaparece su toxicidad de la boca o dientes.

Morena en adobo.



MORENA

MORTERO. Utensilio para la cocina, a modo de vaso con boca muy ancha, resistente para machacar, triturar o moler condimentos o elementos para la base de algunas recetas.

Los hay de madera o *dornillo*, de cobre o *almítrez*, y de barro vidriado o *altomía*, auxiliados de mazo de madera.

MORUNA. Plato de pescado, a base de caballas, tradicional de Tarifa.

MOSCATEL. Uva blanca verdosa, de grano ovalado, muy liso, sumamente dulce y aromática. El vino que se elabora con esta uva recibe el nombre de *moscatel*. La uva se corta muy madura y se deja al sol, para que concentre su glucosa, para estos vinos de baja graduación alcohólica.

MOSTO. Líquido o zumo de la uva, obtenido al exprimir o prensar, antes de que fermente.

MUERGO. Molusco marino, comestible y usado como carnada de pesca. De valvas alargadas semicirculares aplana-

das, con pieza de carne alargada en el interior. Conocido también como *navaja*. Se suele cocinar a la plancha, rociándole limón y sal. Puede valer también para sopas de mariscos.



MUERGO

MUJOL. Grupo de peces al que pertenecen distintas variedades de *lisas*. Pez acantopterigio, mugílido, cuerpo casi cilíndrico, con dos aletas dorsales, lomo oscuro y vientre plateado.

MURIA. Tipo de *garum* preparado con intestinos y sangre del atún, en la época romana, en el litoral gaditano.

N

NARANJA. Fruto del naranjo, globoso, de color entre rojo y amarillo, de pulpa comestible en gajos jugosos y agri-dulces. La trajeron los árabes con las huertas. Hay variedades. Han sido famosas las de Tarifa y Vejer. Actualmente este cítrico se produce incluso para exportar, en San Martín del Tesorillo, población del término de Jimena, en el Campo de Gibraltar.

NARANJA AGRIA. Variedad de naranja

de corteza más dura y con menos pulpa que las comunes, de gusto entre amargo y agrio. Usada en la cocina gaditana para diversos platos, como *caldillo de perros*, *raya a la sanluqueña*, *aceitunas aliñadas*,...

NAVAJA. Ver *muergo*.

NISPERO. Árbol de las rosáceas, que tiene por fruto la *níscola* o *níspero*, aovado y dulce, comestible como fruta, de amplio hueso.

O

OENOGARUM. *Garum* que se mezclaba con vino.

OLEOGARUM. *Garum* que se mezclaba con aceite.

OLIVA. Aceituna.

OLIVO. Arbol que da el fruto de la aceituna. Se recoge en noviembre y diciembre, por el sistema de *apureo*, sobre los paños.

OLLA. Vasija redonda de metal generalmente, voluminosa, con asas y tapadera, usada para hacer cocidos, guisos, sopas o calentar agua.



OLLA

OLLA GADITANA. Potaje de habichuelas blancas, con carne de cerdo y hortalizas.

OLOROSO. Vino de Jerez, de mucho cuerpo y algo abocado, de 18° a 20°, color oro oscuro, aromático (nuez). Seco o semidulce.

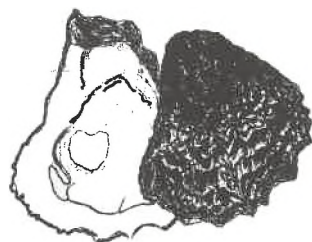
ORIHUELA, Antonio. Restaurador culinario.

ORTIGA. Tipo de alga marina, fina y verdosa, alargada, comestible rebosada y frita.

ORUJO. Hollejo o piel de algunos frutos, después de exprimirlos. Orujo de aceituna es el *aceite de orujo de oliva*, orujo de uva es el *aguardiente*.

OSTION. Molusco lamelibranquio marino, del tipo ostráceo. Vive agarrado a las piedras o rocas, algo mayor y basto que la ostra común. De concha calcárea irregular. Marisco abundante en el litoral gaditano del Atlántico.

Sopa de ostiones. Ostiones fritos.



OSTION

OSTRERA. Criadero de ostras y ostiones.

OXIGARUM. *Garum* que se mezclaba con vinagre.

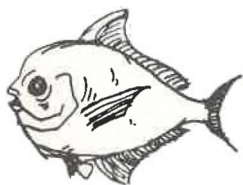
OVEJA. Hembra del carnero, de carne comestible. Da leche para quesos y consumo humano.

PAJARITOS. Aves. Pájaros pequeños, generalmente de caza, de pico corto. Comestibles una vez desplumados y limpios, fritos en poco aceite, con un poco de vino, un diente de ajo picado, laurel y sal. Estos pájaros suelen ser los llamados *trigueros*, *zizas*, *zorzales*,... La caza de los llamados *pajaritos insectívoros* está prohibida actualmente y se consumen de importación.

PALMITO. Palma de poca altura, con hojas tipo abanico, tallo interior blanco, comestibles los tiernos. Cuesta trabajo arrancarlos de la tierra.

PALO CORTADO. Tipo de vino de Jerez, de 18° a 20°, intermedio entre finos amontillados y olorosos. De color oro oscuro, olor intenso y sabor sustancioso que recuerda a la nuez.

PALOMETA. Pez marino, ovaloide. De color gris azulado oscuro, carne sabrosa, de alto valor nutritivo. Hay variedades según su color. Se la conoce también como *castañola* y *zapatero*; la palometa negra es la *japuta*; tiene a veces unos parásitos que pasan al tejido muscular,



PALOMETA

que una vez cocinada y desprendida de la piel es inofensivo para el consumo humano. Es pescado azul, que se usa además para conservas y ahumados.

PALOMINO. Uva tipo *listan*, usada en un 90% -por su concentración de azúcar- para elaborar vinos finos y olorosos o generosos, así como vinos de mesa, en la provincia de Cádiz.

PAPA. Patata, original de América. Tubérculo comestible de fácil preparación e infinidad de formas.

Papas aliñás. Patatas en camisón. Papas a la cochambrosa.

PAPELON. Paquete de pescado frito o churros, envueltos en papel de estraza que se vende en las freidurías, manteniendo el calor para su inmediato consumo.

PARDO DE FIGUEROA, Mariano. Conocido como *Dr. Thebussem*. Erudito y escritor gaditano. Popularizó el seudónimo de THEBUSSEM, hecho con las letras de la palabra "embustes". Nació en Medina Sidonia en 1828.

Entre sus conocimientos destacó la gastronomía, la tauromaquia, el folklore y la filatelia, siendo nombrado Miembro de la Sociedad Gastronómica de Londres, Caballero del Hábito de Santiago y Cartero Honorario del Reino.

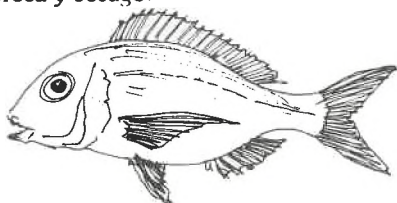
Entre sus obras de gastronomía destaca una serie de artículos, como "Ristras de ajos", "Segundas ristras de ajos", "La mesa moderna", "Corres-

pondencia con el cocinero de su majestad", "Los alfajores de Medina Sidonia",... todos ellos con un trasfondo crítico, culinario, y estilo muy propio de Pardo de Figueroa. Murió en Medina Sidonia, en 1918, a los 70 años.



DR. THEBUSSEM
Mariano Pardo de Figueroa

PARGO. Pez acantopterigio, espárido, marino, parecido al *pagel* pero mayor, con hocico obtuso. Más alto y mandíbula inferior más sobresaliente que la breca y besugo.



PARGO

PARPUJA. Pez marino, sardina muy pequeña, pescada y traída a la orilla por el sistema de *jábega* y en barcos con redes. Se frien directamente, una vez enjuagadas, con o sin harina.

PARRA. Vid alta, trepadora y extensa.

PASA. Uva madura, seca por el sol, o su cocción.

PATO. Ave palmípeda, pico ancho, de carne estimada. La hembra o pata pone huevos comestibles.

PAVO. Ave gallinácea, con carúnculos en cuello y cabeza y membrana eréctil sobre el pico. Doméstico, comestible y de carne apreciada. La hembra o pava pone huevos de uso en cocina.

PEDRO XIMENEZ. Uva dulce, de grano esférico, para la elaboración de vinos dulces naturales llamados también *Pedro Ximénez*. Es un vino de color caoba, olor afrutado a pasas y sabor muy azucarado, con baja graduación alcohólica. Su color caoba cereza se oscurece con el tiempo.

PECES. El pescado en su estado natural en mar o ríos es comestible.

Se clasifican:

CIENTIFICAMENTE, POR ESPECIES:

–Ciclóstomos (boca circular en forma de ventosa y esqueleto cartilaginoso):

Lamprea.

–Elasmobranquios (esqueleto cartilaginoso y piel con denticulos): *Tiburón*.

Raya. *Pinta roja*.

–Teleóstomos (esqueleto óseo, escamas aplanadas y aleta caudal homocerca):

- Ganoideos.

- Dipnoos.

- Teleósteos (los más importantes gastronómicamente):

Lofobranquios.

Plectognatos: *Pez luna*.

Fisóstomos: *Sardina*. *Trucha*. *Congrio*.

Anacántidos o anacantos:

Merluza. *Pescadilla*.

Acedía. *Bacalao*...

Acantopterigios o acantópteros:

Salmonete. *Róbalo* o

lubina. *Mero*. *Jurel*.

Dentón. *Besugo*. *Caballa*.

Atún. *Pez espada*...

CLASIFICACION POR VALOR NUTRITIVO O GRASAS

No por su color exterior ni interior, sino por el contenido de grasa de su carne para alimentación.

-**BLANCO.** Contiene poca grasa y su carne es más fina:

Abadejo. Breca. Dorada. Gallo. Rubio. Bacaladilla. Herrera. Merluza. Bacalao. Mero. Rape. Rodaballo. Besugo. Raya. Sargo. Pescadilla...

-**AZUL.** Contiene más grasa y es de mayor valor dietético y saludable:

Aguja. Bonito. Atún. Boquerón (anchoa). Angula. Anguila. Caballa. Congrio. Pez espada. Rascacio (cabracho). Jurel. Lengüado. Róbalo (lubina). Melva. Salmón. Palometa. Salmonete. Sardina. Trucha...

PEJERREY. Pez marino, cuerpo fusiforme y cabeza cónica, aletas pequeñas y cola ahorquillada. De carne estimada, blanca, parecida a la de los mujélicos.



PEJERREY

PEPINO. Fruto pulposo, cilíndrico y alargado, de cáscara verde, comestible de planta herbácea. Usado para ensaladas y gazpachos.

PERDIZ. Ave gallinácea de cuerpo grueso, cuello corto y cabeza pequeña. Pies y pico encarnados, plumaje rojizo cenizo, con manchas en el pecho. Carne muy estimada.



PERDIZ

PÉREZ GUTIÉRREZ. Dionisio. Periodista gaditano, que fue redactor de "El Correo", "El Herald de Madrid" y "El Imparcial". En 1921 fue premio Mariano de Cavia de Periodismo. Su primer pseudónimo fue el de Pedro Recio de Tirteofuera, con "Retratos de políticos". Escribió novelas y ensayos.

Nació en Grazalema en 1871. En el campo de la gastronomía escribió bajo el apodo "Post-Thebussem". En 1929 el Patronato Nacional de Turismo publicó su obra titulada "Guía del Buen Comer Español", inventario y loa de la cocina clásica española, por sus regiones y provincias, destacando como gran conocedor, que lo era, la de Cádiz. Prologó "El Libro de los Guisados", de Ruperto Nola. Hizo otros trabajos como "Documentos para la historia de la Cocina Española", "Recetario de Ordenes Religiosas", "El libro de guisados"...

Pasó temporadas en El Puerto de Santa María, colaborando con Diario de Cádiz a finales del s. XIX. Murió en Madrid en 1934, cuando preparaba una Enciclopedia Gastronómica.

Dionisio

AUTOGRAFO DE DIONISIO PEREZ

PÉREZ RODRIGUEZ. Benito. Académico jerezano, abogado nacido en Sanlúcar. Miembro de la A. de la Buena Mesa. Autor de publicaciones gastronómicas.

PEROL. Vasija metálica en forma de media esfera, con asas, para cocinar.

PERRILLO. Ver *berdigón*.

PESCADA. Merluza.

PESCADILLA. Merluza joven.

PESCADO. Pez comestible que se saca del agua, bien con caña y anzuelo, redes u otros sistemas de pesca.

En la provincia de Cádiz hay que hacer tres grupos, el más importante es el del litoral Atlántico y Mediterráneo, otro es el de estero de las salinas, y por último de río o piscifactorías de la sierra.

Se pueden preparar de diversas formas, siendo el más conocido el *frito gaditano*. Otras formas son asados al horno o a la plancha, en sopas, etc.

PESTIÑO. Masa de harina y huevo, con otros ingredientes; una vez frito se le baña con miel y adorna con matalahúva.

PEZ ESPADA. Pez marino, de lomo negro azulado y laterales claros, con vientre plateado. Labio superior en punta o espada. Carne apreciada, de color blanco rosácea, consumible en filetes.



PEZ ESPADA

PICADILLO. Ensalada de tomate, cebolla, pimiento y pepino, muy picados, con sal, aceite y vinagre, agregándole atún o caballa desmenuzada.

PIJOTA. Merluza o pescadilla pequeña. Se suelen freír en aro, poniéndole la cola en la boca.

PIMIENTO. Planta solanácea, de tallos ramosos, con fruto o pimiento de baya hueca y superficie tersa. Es verde y se transforma generalmente en rojo, con semillas sujetas en pedículo interior. Los hay pequeños, cónicos, para freír, y más grandes para asar. Se usa también como condimento y elemento para otros platos.

Los trajo a Andalucía Occidental Cristóbal Colón, de su primer viaje, en 1493.

Pimientos fritos. Pimientos asados.

PIÑON. Semilla del pino piñonero, con interior carnoso blanco, comestible.

PIÑONATE. Pasta de piñones y azúcar en caliente. En Jimena de la Frontera el piñonate es una masa de harina y agua, con coñac, aguardiente, aceite, huevo..., frito en tiras finas a las que luego se les añade matalahúva, clavo, monda de naranja... y sumergido en miel. El de Paterna de Rivera es un dulce de piñones.

PIRIÑACA. Ensalada de tomates, pimiento y cebolla, con aceite, sal y vinagre. Palabra muy antigua.

Se toma sola o como acompañamiento a un pescado asado.

PISCIFACTORIA. Lugar o establecimiento donde se dirige y fomenta la reproducción y crianza de los peces. En Benamahoma existe una piscifactoría junto a "El Nacimiento", abastecida por agua del río de El Bosque, en el lugar de un antiguo molino de harina.

Principalmente se dedica a la producción de truchas, mediante puesta inducida por estímulo de ejemplares adultos para obtener huevos fecundados, que posteriormente serán alevines de trucha, criados en distintos estanques con una alimentación apropiada.

En El Bosque existe otra piscifactoría, actualmente cerrada.

Estas son las piscifactorías trucheras más meridionales de Europa.

POLLO. Ave gallinácea, antes de ser adulto o gallo. Alimento apreciado por su carne, cocinada de varias formas.

POTAJE. Guiso hecho en olla. Generalmente lleva garbanzos, judías o lentejas, con otras hortalizas y condimentos.

PRINGA. Es la carne, el tocino, el chorizo, la morcilla, trozo de gallina, jamón... con que se hace un cocido o puchero, comiéndose pringándola con pan.

PRIVADILLA. La. Antigua casa de comidas y taberna, fundada en Cádiz en el año 1712, en Gaspar del Pino, esquina a Callejón Cuna Viena. Fue muy frecuentada durante las Cortes de 1812. Actualmente conserva dos cabezas de toro, una de 1892, cuatro originales barriles con manzanilla, finos y moscatel. Se renovó en 1971, y actualmente es un bar.

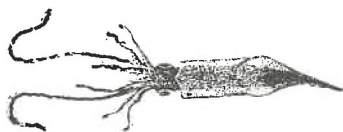
PUCHERO. Es una vasija de barro ancha de boca y panzuda, en la que se cuecen los alimentos al fuego.

En Cádiz, el *puchero* es un alimento de gran tradición, consistente en un caldo para hacer sopa de arroz o fideos, hecho con agua, garbanzos, apio, zanahoria, puerro, hueso de jamón, espinazo, tocino salado, jarrete, costilla

y carne de gallina, que son los *avfos*.

Ya en 1830, Disraeli, que sería primer ministro inglés, alababa en una carta las delicias del puchero gaditano.

PUNTILLITA. Cefalópodo pequeño, parecido al calamar, frito y servido en ración.



PUNTILLITA

PULPO. Molusco cefalópodo de mar, de cuerpo oblongo, con ocho tentáculos largos, de dos filas de ventosas cada uno. Estimado por su carne.

Pulpo aliñado.

Q

QUESILLO. Llámase así a unos *cardillos* silvestres, parecidos a los alcauciles, de campo, preparándose de forma semejante, una vez quitadas las partes exteriores y superiores duras.

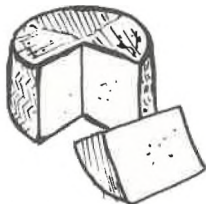
QUESO. Masa sólida hecha con leche cuajada, exprimida y conservada, que se moldea en la forma deseada, normalmente cilíndrica.

Fueron famosos los quesos de Puerto Real y otros artesanos o caseros. Actualmente existen en la provincia el de Cádiz, o *queso fresco*, de cabra, y el de Grazalema, de oveja y cabra; los dos de la sierra.

QUESO DE CADIZ. Queso catalogado en la lista de "Los 36 quesos mejores de España". Es un queso fresco hecho

con leche de cabra, de tipo más bien compacto y color blanco. Aroma peculiar y sabor pronunciado, blando y agradable. La producción anual de este queso se cifra en 350 mil kilos.

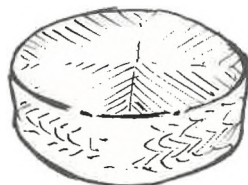
Se elabora escurriendo la leche cuajada y prensándola en cestitos de esparto. Se conserva unas tres semanas. La corteza endurece al secarse. De cuatro litros y medio de leche sale un kilo de queso. Bueno para ser acompañado con vinos rosados o claretos. Se fabrica en Villaluenga, Ubrique, Setenil, Grazalema y Alcalá de los Gazules. Se le llama también "Queso Fresco".



QUESO DE CADIZ o FRESCO

QUESO DE GRAZALEMA. Obtenido de la leche de oveja y cabra, de pasta dura, semiseco y prensado. Catalogado en la

guía de "Los 36 mejores quesos de España". Se conserva más de un año y se parece al manchego. De color cremoso. Se elabora en primavera, tiene de 20 a 30 cms. de diámetro, y de ocho a diez cms. de alto, pesando de dos a tres kilos.



QUESO DE GRAZALEMA

Se emplean cinchos de esparto para confeccionarlos, dejándolos dos o tres meses para madurar. Para conservarlos durante más tiempo se pueden meter en tinajas con aceite de oliva, sumergiéndolos. Propios de la sierra de Grazalema.

QUISQUILLA. Crustáceo marino semejante al camarón, pero de mayor tamaño. No confundir con la quisquilla del norte.

R

RABANITO. Planta de huerta, con tallo ramoso de hoja áspera, de raíz carnosa, comestible como entremés. Blanco por dentro, de monda roja rosácea, de sabor algo picante y refrescante.

RABO. Cola del toro, buey o vaca, preparado con un refrito y especias en guiso, una vez troceado.

Rabo de toro a la jerezana.

RACION. Partes de un alimento preparado o cortado, a forma de varias tapas de bar.

RANCIO. Cuerpo graso, que pasado de tiempo adquiere sabor acre y olor fuerte.

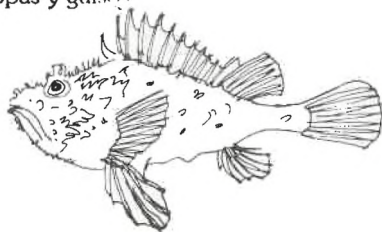
RAPE. Pez marino, de carne blanca, usado para sopas de pescado, de mariscos y otros platos. Es un pez muy cotizado, de carne prieta y sabrosa. Su piel es gris o amarronada viscosa, de aspecto renacuajo grande —se le llama también *pejesapo*—, y fea cabeza a la vista, pero buena carne.



RAPE

RASCACIO. Pez marino, de color rojo amarillento o marrón jaspeado. Es pescado azul. Rugoso y con muchas espinas. Se conoce también por

escórpora y *cabracho*. Carne prieta y buena, con bastante grasa, usado para sopas y guisos.



RASCACIO

RAYA. Pez marino, de cuerpo romboidal y aplastado, con cola delgada y larga. Vive en el fondo del mar, es comestible, de carne blanca, agradable y nutritiva. Se puede conservar varios días en frigorífico, sin que pierda cualidades. Si el olor es muy fuerte, amoniacado, trocearlo y ponerlo dos horas en agua y vinagre, y si persiste el olor, no consumirlo.

Existen variedades, como la *Raya de San Pedro*, con dos huellas o manchas en las aletas, o la *Tembladora*, con varias manchas, o la *Raya Vera*, con multitud de manchas.

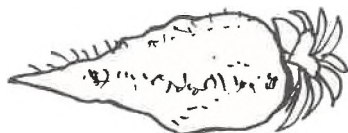
Raya en amarillo.

REBOZAR. Pasar una vianda por harina y huevo batido, antes de freírla.

REHOGAR. Saltear una vianda a fuego lento, sin que llegue a tomar color dorado de frito.

REMOLACHA. Tubérculo anual, grande y carnoso. El tipo para ensalada es la remolacha de mesa, de color encarna-

da. Para extracción de azúcar, remolacha azucarera, de mayor volumen que la de mesa y de color ocre.



REMOLACHA AZUCARERA



REMOLACHA DE MESA

REPOLLO. Col de hojas comprimidas, formando una especie de bola.

REPOSTERIA. Arte de elaborar pasteles, dulces y tartas.

RES. Animal cuadrúpedo, mamífero doméstico y comestible, de carne apreciada. Vaca, ternera, oveja, venado...

RESACA. Malestar de estómago y cabeza después de un exceso de bebida alcohólica.

RIÑONES. Glándulas secretoras en forma de judía, de animales comestibles. Preparado para consumir en un guiso con vino fino y convenientemente aderezados.

Riñones al jerez.

ROBALO. Pez acantopterigio, serránido, marino. Se la conoce también por el nombre de *lubina*. Con radios espinados en las aletas, diferenciándose de los demás por tener dos aletas dorsales separadas. Color plateado, lomo

oscuro, cuerpo esbelto. Soporta bien los cambios de salinidad de distintas aguas.

Carne apreciada, se pesca con trasmallo, palangre o caña. Se le captura también en los esteros y es muy apreciado. Hay diversas formas de prepararlo: hervido en caldo corto, a la plancha, a la marinera, a la parrilla, a la sal, en filetes... Elegir los más frescos, de escamas brillantes y relucientes, así como los ojos brillantes. Es pescado azul.



RÓBALO

RODABALLO. Pez marino, de delicada y blanca carne, ligera y magra, con sólo un uno por ciento de grasa. Es pescado blanco. Su color es pardo grisáceo y amarillado, jaspeado de blanco y negro. Vive en el Mediterráneo y el Atlántico.

Es de la familia de los pleuronéctidos, como el lenguado y otros tipos planos. De silueta romboide.



RODABALLO

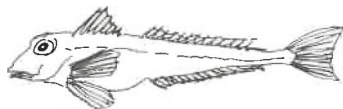
Una vez despojado de tripas, espinas, cola y cabeza pierde como un tercio de su peso, aunque los despojos valen para sopas y caldos. Se cuece en un caldo corto, unos 25 minutos por kilo, y se sirve con salsa.

RONQUEO. Descuartizamiento del atún, para aprovechar al máximo toda su carne.

ROSCON DE REYES. Bollo grande, en forma circular o aro ancho, con frutas confitadas y sorpresas, que se toma el 6 de enero.

ROSQUILLA. Círculo de masa de harina con otros ingredientes, a modo de anillo de unos 5 ó 6 cms., fritos y con azúcar fina, con bizcocho compacto.

RUBIO. Pez marino, de colores jaspeados en tonos rojizos, rosáceos y grises. De carne sabrosa y consistente, para sopas y guisos.



RUBIO

S

SABALO. Pez marino, de la familia de los cupleidos, parecido al arenque, cubierto de escamas grandes y en punta, de cabeza pequeña. Boca grande, cuerpo blanquecino y lomo amarillento. Se le llama también *arencón*.

SAL. Sustancia cristalina, blanca. Químicamente es cloruro de sodio, con sabor áspero y picante, acre y salado. Soluble en agua y condimento esencial para los alimentos. Además de existir dentro de la tierra en masas sólidas, abunda en el agua del mar y salinas, conociéndose éstas como sal marina. Existe la triturada, o *sal fina*; la doble triturada, o *sal extrafina*; y la choa, o *sal gorda*. En las salinas, en la superficie del tajo se forma la *sal de espuma*

o *flor de la sal*. La *sal de grano* es la que se extrae de la salina, y la *sal molida* es la sal en grano ya molida para su consumo. En la provincia de Cádiz se obtiene sal en diversos puntos: San Fernando, Puerto Real, Chiclana, Barbate y Sankúcar, sal marina de salinas de esteros o marismas; y sal de yacimientos, de manantiales en El Bosque, Los Hortales o en Paterna-Alcalá.

SALADO. Salao. Planta existente en las salinas y esteros, usada para hacer a la brasa el pescado de estero *in situ*, por contacto. Es planta salsolácea.

SALAZON. Conservación de viandas, curadas a la sal en un tiempo determinado. Industria y comercialización de

tales productos. Desde la antigüedad, en todo el litoral gaditano se prepara el pescado con la técnica de salazón para la conservación, una vez desecado, desespinado, limpio, aireado y salado el atún, caballa, volador, bonito,...

SALCEDO HIERRO, Miguel. Profesor y académico cordobés, autor de "La Cocina Andaluza", libro publicado en 1977, en el que estudió e investigó la gastronomía y cocina de sus provincias. Es de destacar la labor hecha en las recetas gaditanas.

SALEMA. Pez ovoide, con rayas amarillentas, poco sabroso y de no mucha importancia para la cocina.

SALCHICHON. Embutido hecho con jamón, tocino, pimienta en grano, prensado y curado al aire. En la Sierra de Cádiz se hacen estos embutidos de buena calidad. En Puerto Real se hacía un salchichón que fue muy conocido, con carne magra de cerdo y carne de ternera, en tripa.

SALINAS. Caños costeros, de donde se extrae la sal del agua del mar por progresión de aumento de salinidad, cristalizando en el último tramo.

Los indígenas o iberos gaditanos adoraban a *salambona* (salambove), idolo de la sal buena. Fenicios y romanos la usaron para su cocina y para conservar alimentos en salazón. Posteriormente se usó para exportarla, siendo fuente de riqueza para sus propietarios, por entonces los Ponce de León de San Fernando, y Duque de Cádiz, entre otros. Felipe II las incorporó al reino. Las salinas pasaron por épocas de crisis, dado los altos impuestos para ayudar a las guerras con Inglaterra o con Francia. No obstante, la sal seguía siendo imprescindible por su consumo

y como conservante y otros usos industriales.

Dadas las altas producciones de sal común de las minas, las salinas sufren una baja comercial. Por ello se han buscado otras actividades para su uso, como la producción de peces y mariscos en sus esteros.

Hubo salinas en zonas como Tarifa o Algeciras. Actualmente se extrae en salinas o esteros de la Bahía de Cádiz, San Fernando, Chiclana y Puerto Real, y en Sanlúcar de Barrameda, en la marisma del Guadalquivir.



SALINA

Existe en la sierra gaditana, entre Prado del Rey y El Bosque, en el punto kilométrico 28, una desviación que lleva a unas salinas, llamadas de Hortales. Proviene de unos manantiales de agua salada que manan durante todo el año, sin mucho caudal, a una temperatura media de 25°, con una concentración salina dos veces la del mar -28 gramos por litro-; el agua pasa a unos tajos debidamente preparados de donde se extrae la sal. También hay otra zona entre la carretera de Paterna y Alcalá, igualmente productora, de donde se extrae este útil condimento.

SALMONETE. Pez marino, acantopterigio, múlido, de color rojizo en lomo y sonrosado en vientre. Cuerpo oblongo algo comprimido por laterales. Cola ahorquillada, dos barbillas y dos aletas

dorsales. Comestible apreciado, propio de las zonas costeras, valorándose en gastronomía los salmonetes jóvenes de roca o *salmonetitos*, que comen pequeños crustáceos y moluscos.

De los dos tipos de salmonetes existentes, el de roca es el más apreciado; es de líneas amarillas, con brillantes escamas grandes y carne dura de mejor sabor. El de fango no tiene líneas amarillas y el tono rojizo es más apagado, con sabor menos fuerte que el de roca, debido a su alimentación.

Salmonete a la plancha. Salmonetitos fritos.

SALMUERA. Agua con gran concentración de sal, para conservación y preparación de alimentos. Para conocer la proporción introdúzcase en la mezcla un huevo crudo entero, hasta que flote o suba.

SALPICON. Composición variada para guarnición, mezclando trozos de gambas o langostinos y pescado, con aceite, vinagre, sal y alguna verdura.

Salpición de mariscos.

SALTEAR. Cocer a fuego lento y con poco aceite, en sartén, removiendo enérgicamente una vianda troceada.

SALSA. Preparado de varios ingredientes, reducido a fluido semiespeso, para condimentos.

SANCHEZ, Carmen. Cocinera gaditana del barrio de la Viña, que hizo popular Benito Perez Galdós en los "Episodios Nacionales"

SANGRE. Líquido o tejido fluido de animales vertebrados, de color rojo. Usada la de cerdo o vaca para elaborar morcillas y guisar cuajada.

Sangre encebollada. Sangre con tomate.

SANTIAGUÑO. Crustáceo marino comestible como marisco, de fuerte

sabor a mar. Caparazón fuerte, pardo rojizo, de unos 8 a 10 cms.



SANTIAGUÑO

SAPINA. Sepina, planta salsolácea de salinas. Erróneamente en algunos lugares se le llama sapina al *salado* o *salao* (ver).

SAPO. Pez marino, comestible, no muy habitual. Se le puede preparar guisado en amarillo.

SARDINA. Pez marino. fisóstomo cúplido, de carne delicada, cuerpo fusiforme, de color negro azulado en lomo y plateado en vientre. Vive en grandes grupos o bancos, en el Atlántico y Mediterráneo, en alta mar, pescándose con redes.

Es pescado azul, por ser graso. Se cocina de muy diversas formas, siendo a la parrilla o asada la más utilizada. Consumir muy frescas o en conserva.



SARDINA

SARGO. Pez espárido, elíptico y aplastado, de carne blanca y sabrosa. También llamado *charrán*. De color gris metálico, con líneas oscuras verticales difuminadas y una mancha negra sobre la unión con la cola.



SARGO

SAZONAR. Dar gusto y sabor a los manjares, por condimentación de la vianda.

SEQUILLO. Pedazo pequeño de masa azucarada, en forma de bollo o rosquilla.

SOBREUSA. Guiso de pescado en salsa, aderezado con cebolla, ajo, harina, pimentón y especias. El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua lo localiza en Andalucía. En los "Cuentos Gaditanos" de Ibañez Pacheco, escrito en 1876, se atribuye a Cádiz la invención de este preparado para pescados.

Bienmesabe en sobreúsa.

SOLERA. Vino añejo, usado para dar vigor al nuevo. Viene la palabra de

"solería o suelo", lugar del barril inferior.

SOPA. Plato compuesto de caldo de olla y rebanadas de pan, o arroz, o fideos u otra fécula cocida en él. Este caldo se obtiene de la cocción de viandas. Dentro de la infinidad de sopas existentes, en la provincia de Cádiz destacan algunas antiguas y de gran tradición.

Sopa de gato. Caldillo de perros.

Sopa de urta a la roteña. Sopa de picadillo. Sopa de cigalas. Sopa moruna de Cádiz. Sopa de ostiones. Sopa dorada. Sopa de apio. Sopa de tomate. Sopa de galeras.

SULTANA. Dulce o tortita de coco.

Sultanas de Sanlúcar

T

TAGARNINA. Planta compuesta, esporádica en sembrados y en el campo a ras de suelo. Con tallos tiernos, comestible como verdura en guisos y sofritos.

Tagarninas esparragás. Berza.

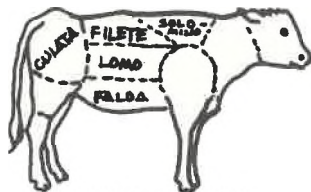
TAPA. Loncha de embutido, jamón o queso, que se colocaba sobre la caña o copa de vino, en las tabernas. Actualmente la tapa es el aperitivo que acompaña a la bebida.

TAPON. Cierre de botella de vino, fabricado en corcho, de la corteza del alcornoque. Ahora se fabrica en metálico, en algunos casos como cápsula.

TELERA. Pieza de pan, grande y algo ovalada, de masa compacta.

TERTULIA GASTRONOMICA GADITANA. Sociedad gaditana, con varios miembros que se reúnen periódicamente.

TERNERA. Cría hembra de la vaca. Apreciada por el uso culinario de la calidad de su carne.



TERNERA. DESPIECE

TIENDA DE MONTAÑES. Taberna y colmado, donde además de ser ultramarinos se degustaban cañas de manzanilla o vino y tapas de embutidos, en tertulia, tras un mostrador.

TINAJA. Vasija grande de barro, panzada, pie pequeño y boca grande, con tapadera de madera.



TINAJA

TINTILLA. Vino de Rota. Tinto astringente y dulce que se elaboraba con el nombre de *Tintilla de Rota*.

TIO LUCAS. Ver González del Caso.

TOCINO DE CIELO. Masa de yema de huevo, con almíbar de azúcar y agua. Dulce típico de la repostería gaditana, de forma cuadrangular.

TOMATE. Fruto comestible de la planta tomatera. Rojo, blando y reluciente, del tamaño de una manzana. Es originario de América. Usado frecuentemente para ensaladas, sofritos, guisos, salsas, tapas,...

TORO. Animal de lidia. Su carne se usa en cocina. Apreciado por su rabo guisado.

TORTA. Producto de repostería, de forma redonda, hecho a base de harina y otros ingredientes.

Tortas de Quasimodo de Olvera. Tortas de Nochebuena. Tortas pardas de Medina.

TORTILLA. Fritada de huevos batidos, hecha a modo de torta, en sartén, con poco aceite, a la que se puede añadir otros ingredientes.

TORTILLITA DE CAMARONES. Fritura plana, hecha con una masa de harinas, perejil, cebolla, sal, agua y camarones que se fríe en pequeñas porciones. Antiguamente se acostumbraba a echarle además azafrán o pimentón, para darle color. La harina normalmente es una combinación de la de trigo con la de garbanzo, y los camarones se usan vivos.

TRUCHA. Pez fisóstomo, salmónido, de agua dulce. Cuerpo fusiforme, de color gris pardo con pintas, cabeza pequeña, carne blanca, comestible. Existe también la trucha de mar, de carne rosácea, no del litoral gaditano.

El río Majaceite, llamado de El Bosque, es truchero. En la piscifactoría de Benamahoma se crían y engordan truchas, que aunque no tienen el sabor del pescado de mar, sí son de exquisito sabor gastronómico, bien preparadas con recetas apropiadas, además de ampliar la gama culinaria de la provincia de Cádiz. La trucha común -*salmo trutta*- tiene un tamaño de unos 25 cms., en el caso de las de la serranía gaditana. La de río es más apreciada, debido a su agilidad tiene la carne más dura y sabrosa que la de piscifactoría.



TRUCHA

TUNA. Chumbera que da el fruto conocido como *higo chumbo*.

TURRON. Dulce navideño, hecho con almendras, mazapán, coco, membrillo y otros productos. Se fabrica en diversos puntos de España actualmente.

U

URTA. Pez marino, espárido, cuerpo oblongo, parecido al pargo, carne blanca y buen sabor, por alimentarse de mariscos. Se puede preparar a la sal y al horno, frita en trozos, pero la más popular es a *la roteña*.

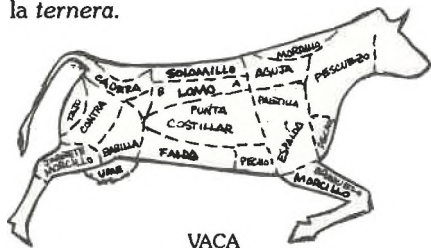
UVA. Fruto de la vid, en racimo, forma de grano amplio, con fino pellejo lleno de pulpa jugosa y pequeñas semillas.

Se toma como fruta y se le extrae el zumo para mosto y obtener vino. Se recoge en la *vendimia*, en las viñas, en septiembre.

En el Marco del Jerez, la variedad común es la uva *palomino*, usada para vinos finos y manzanillas, y la *moscatel* y *Pedro Ximénez* para vinos dulces.

V

VACA. Hembra del toro. Carne de res vacuna y útil en alimentación por su leche, de gran valor nutritivo. Del despiece se obtienen distintos tipos de calidades de carnes, destacando el lomo y solomillo. En estado joven, es la *ternera*.



VAQUERIA. Lugar para cría y explotación de vacas, así como para venta de leche. En el Cádiz medieval fueron de gran valor y tradición las vaquerías de Matagorda y las de Argamasilla, que eran conocidas desde la época romana, citándose la leche de estas vacas como de extraordinaria calidad para hacer quesos.

VARA Y PULGAR. Sistema de poda de las viñas del Marco del Jerez, que sacrifica las primeras cosechas en beneficio de la buena madera de la planta, que entra en plena producción al cuarto o quinto año.

VENADO. Res de caza mayor. Cuadrúpedos de carne estimada como corzo o ciervo.

VENDIMIA. Recolección o cosecha de la uva, en los días determinados que se hace, generalmente en septiembre, cuando la uva está madura. Una vez cortados los racimos, se extienden a solar sobre esterillas o *redores* en una esplanada o *almijar*, durante algunas horas. Luego se traslada al lagar para que sea prensada, actualmente con moderna maquinaria, y antes pisada a pie.



VENDIMIA EN VIÑA

VENTA. Taberna a modo de restaurante, generalmente junto a carreteras y cercanías de las poblaciones gaditanas.

VENTORRILLO. Venta pequeña.

VERDIGON. Ver *berdigón*.

VID. Planta trepadora, vivaz. Ampelidera de tronco o cepa retorcida y hojas de cinco lóbulos, cuyo fruto es la uva, en racimos.

Las vides del Marco del Jerez producen estirpes híbridas americanas, resistentes a la filoxera. En su segundo año de vida se injertan con variedades europeas, con *palomino* para vinos secos, o *Pedro Ximénez* y *moscatel* para vinos dulces.



VID Y RACIMO.

VIENA. Panecillo pequeño, individual.



VIENA

VINO. Líquido obtenido de la fermentación alcohólica del mosto o jugo de la uva. El vino se conoce desde los tiempos más remotos. Hay variedades según la uva, proceso y zona, como finos y amontillados de Jerez, manzanillas de Sanlúcar, blancos finos de Chiclana, moscatel y dulces de Chiclana y Chipiona, Pedro Ximénez de Jerez, Finos de El Puerto de Santa María, blancos de mesa de Sanlúcar, Arcos, Chiclana, Trebujena,... que son los más conocidos de la provincia de Cádiz.

El vino, en Cádiz, posiblemente fue comercializado y cultivado con la traída de la vid por los fenicios. Los romanos produjeron el *vinum gaditanum*. Los mundialmente conocidos finos de Jerez son secos, aromáticos y de color oro pajizo pálido, con graduaciones de 15,5° a 17°, y 18° los amontillados. Son excelentes para copear, acompañar aperitivos, como jamón, mariscos, aceitunas,... y para preparar guisos, así como para repostería.

Estos vinos del Marco del Jerez se clasifican de la siguiente forma:

FINOS:

Manzanillas (Amarillo pálido, sutil, no amargo)

Manzanillas pasadas (Topacio, succulento)

Finos o palmas (Topacio, seco, punzante)

Amontillados (Topacio-ambar, muy seco e incisivo)

OLOROSOS:

Oloroso (Oscuro, nuez, aterciopelado)

Palo Cortado (Oro oscuro, sustancioso, nuez)

DULCES:

Pedro Ximenez (Caoba, azucarado afrutado)

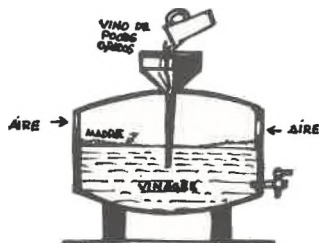
Moscatel (oro-caoba, azucarado)

Cream (caoba, dulce suave)

Químicamente, el vino es una solución acuosa de alcoholes etílicos con pequeñas cantidades de éteres, ésteres, azúcares y colorantes.

VINAGRE. Líquido agrio, producido por la fermentación ácida de vino u otros líquidos alcohólicos. Compuesto principalmente por ácido acético entre 3 y 6 por ciento, y agua. El vinagre de yema es el de en medio del barril, considerado como el mejor. Imprescindible en ensaladas, gazpachos y escabeches.

Vinagre de vino de Jerez. Vinagre de manzanilla. Vinagre de Chiclana.



OBTENCIÓN DEL VINAGRE

VINAGRETA. Salsa a base de cebolla, perejil, aceite, sal y vinagre. A veces lleva pimienta morrón. Para pescados.

VIÑA. Terreno plantado de vides.

VIÑOCA. Marisco muy pequeño, cogido en los caños de las salinas, utilizado de carnada para pesca con caña.

VOLADOR. Pez de mar, acantopterigio, puede volar sobre el agua por salto y extensión de las amplias aletas pectorales. Se prepara en Tarifa, seco en salazón. Ocasional.

VORAZ. Pescado marino, que come rápida y abundantemente. Tipo de besugo de calidad, fino de carne, algo seco; se come acompañado de salsa.

X

XEREZ. Vino de Jerez, de la denominación Jerez-Xéres-Sherry.

Y

YEMA. Dulce de yema de huevo y almibar, con coco.

Z

ZAFIO. Congrio.

ZANAHORIA. Planta herbácea anual, de raíz fusiforme. Comestible de color anaranjado. Se utiliza para varios platos. Son apreciadas las de Chipiona y Conil.

ZAPATILLA. *Dorada* pequeña, común en los esteros.

ZORZAL. Nombre que se da al tordo común. Pájaro. Ave de invierno en España.



ZORZAL

5. APENDICES

- Esquema histórico.
- Mapa gastronómico.
- Productos y usos.

ESQUEMA HISTORICO

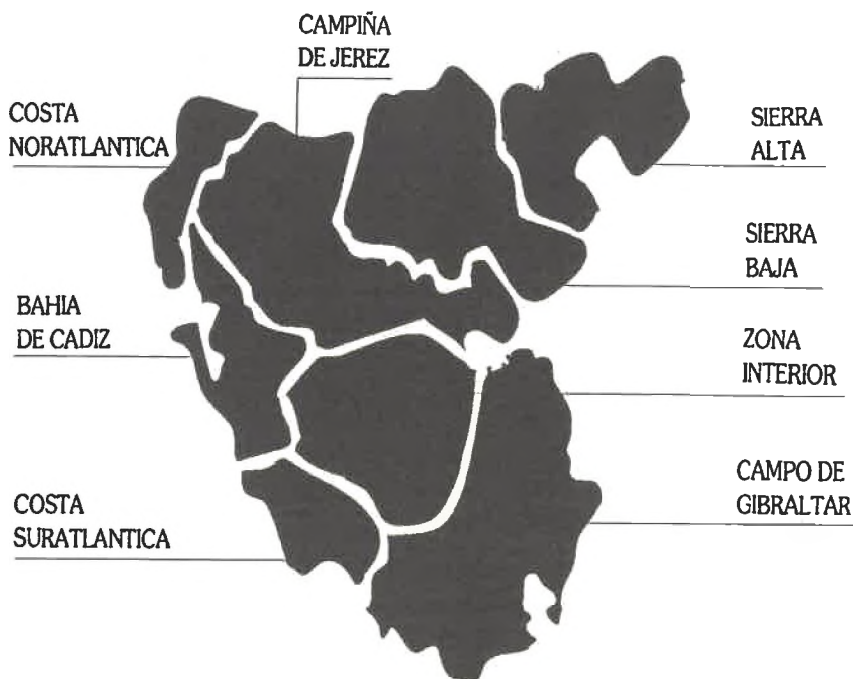
Resumen cronológico de los factores y pueblos que incidieron en la culinaria gaditana.

Epoca	Siglos	Alimentos	Escritores	Observaciones
Prehistoria	Hasta s. X a.C.	Peces, caza, frutos.		Dios de la Sal.
Fenicios	S. X a II a.C.	Pesca. Atún, <i>garon</i> . Uva, vino. Aceite. Cereales. Cabras.		Fundación de Gadir. Salazón.
Romanos	S. II a.C. a V	Atunes, <i>garum</i> . Vino. Trigo. Aceite. Ajo y cebolla. Ganadería. Vacas.	Estrabón. Columela: <i>De re Rustica</i> .	Salazones. Anforas. Vaquerías. Agricultura.
Godos	S. V a VII	Productos del campo y de pesca.	San Isidoro de Sevilla: <i>Etimologías</i> .	Despoblado.
Arabes	S. VIII a XIII	Frutas. Hortalizas. Pesca. Vid. Especies. Carne bovina.	Ibn said. Albufeda. Al-Himyari.	Aromatización. Horticultura. Repostería.
Reconquista	S. XIII a XV	Atún, conservas. Carne. Vino. Aceite.		Almadrabas. Huertas. Ganado.
Descubrimiento	S. XV a XVII	Pesca. Vid. Aceite. Especies. Cocina Post-colombina.		Comercio marítimo.
Siglo de Oro Gaditano	S. XVIII	Variedad en alimentación. Pesca- do, carne, legum- bre, vino...	Chippini.	Mesones. Ventas. Posadas. Colo- nias en América.

Epoca	Siglos	Alimentos	Escritores	Observaciones
Siglo XIX	S. XIX	Puchero gaditano. Variedad pescados. Repostería.	Dr. Thebussem. Brizuela.	Asedio francés. Ultramarinos, confiterías.
Siglo XX	S. XX	Nuevas recetas. Recuperación de la vieja Cocina de mercado.	Dionisio Pérez. Benítez Carrasco. Lalo Grosso.	Auge en Restau- ración. Contro- les de calidad. Grupos Gastro- nómicos.

MAPA GASTRONOMICO

Con esta particular división se resume por zonas y ciudad a ciudad la cocina y gastronomía de la provincia de Cádiz. De un modo genérico, sirve para conocer algo los productos, platos, elaboraciones y repostería, así como sitios donde degustarlos.



Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
1. COSTA N O R A - TLANTICA					
Sanlúcar	Mariscos. Pescados. Vinos, Manzanilla.	Langostinos. Almejas. Raya sanluqueña. Sopa de Galeras.	Sultanas. Tociño de cielo. Mantecados y polvorones. Helados.	Quirós, Pozo, Angulo, Madelapa, Di Mateo, Mendoza...	Feria de la Manzanilla (mayo).
Trebujena	Uva. Mosto. Angulas y camarones. Huertas.	Guiso de conejo y garbanzos. Angulas ajillo.	Dulces.	Pepe "el Litri".	Fiesta del Mosto y el Garbanzo (diciembre)
Chipiona	Pescados y mariscos. Vino moscatel. Zanaños.	Pescados variados.	Pastelería.	La Pañoleta, La Barca, El Gato, Calvillo, Curricán.	Fiestas del Moscatel (agosto).
Rota	Pescados.	Sopa fresca. Papas con pargo. Arranque. Urta roteña.	Yemas.	El Rincón de la Urta. Reyes. Lucero.	Feria de la Urta (mayo)

2. BAHIA DE CADIZ

Cádiz	Pescados (caballas, mojarras, cazón). Mariscos (ostiones, erizos, gambas).	Pescado frito, sobreúsa, a la sal, al horno, en amarillo... Sopa de gato, Caldillo de perros, Papas aliñás, Tortillitas de camarones, Pimientos asados, Piriñaca, Alcauciles... Caballas con fideos.	Bizcocho, Churros, Gachas, Turrón de Cádiz, Tocino de cielo...	El Faro, Mesón del Duque, El Anteojo, Achuri, El Brocal, Curro el Cojo, El Candil, La Bodega, El Cantábrico, Doña Pepa, El Sardinero, 1.800, Bar El Manteca, Marisquería La Catedral, El Pato, Baro, La Marea.	La Erizada y La Ostionada (febrero) Tosantos.
-------	--	--	--	--	---

Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
S. Fernando	Pescados de estero. Sal. Mariscos, coquinas.	Cazón en adobo, Bocas de la Isla. Anguila en amarillo. Berza de coles...	Pastelería.	Los Tarantos, Venta de Vargas, El Chato, La Segoviana, La Marisma, La Titi, La Primera de la Isla.	Tosantos. Romería del Cerro (octubre)
Chiclaná de la Frontera	Vinos. Pescados y mariscos. Sal. Cerdo. Verduras. Frutas. Vinagre.	Parpajas, Langostinos, Lisas de estero. Huevos a la Chiclanera. Perdiz a la Chiclanera. Alcauciles. Chacinas. Butifarras...	Torta de almen-dras. Bizcotela. Roscos. Tocin-os.	Los Naranjos, Popeye, Mayte, La Alegría, Los Drogos, El Santuario, El Pájaro, Cachito, Señã Paca...	
Puerto Real	Pescado. Sal. Mariscos.	Pescado frito. Almejas. Muergos. Perdiz. Conejo.	Dulces y pasteles.	El Dorado. Inesperado. El Chato. La Marina. Castell. Jardín de Canalejas. La Antorcha. Catalán. Henri. Las Mimosas. Escuderos.	
El Puerto de Santa María.	Mariscos y pescados. Vinos finos y brandy. Frutas y verduras.	Lenguado con fideos. Caldillo de perros. Mariscos cocidos. Guisos.	Pasteles. Tartas.	El Faro del Puerto. Flores. La Reja. El Patio. Albornía. El Faisán. La Goleta. El Resbaladero. Millán. Asador de Castilla. Los Portales. Don Peppone. El Pescador. Romerijo. Salva. La Galera. Casino. Bar Echate pa'llá.	

Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
3. COSTA SUR ATLANTICA					
Conil de la Frontera.	Pescados y mariscos. Caza. Frutas y verduras. Zanahorias.	Atún. Salazones. Guisos.	Dulces. Roscos.	La Fontanilla (2). El Roqueo. Alba. Pelayo. El Cortijo. Los Cántaros.	
Vejer de la Frontera.	Carnes. Frutas y verduras. Pescado. Caza.	Gazpacho caliente y fresco. Caracoles. Lomo en manteca. Pescado.	Dulce de pan duro. Pasteles.	Barca de Vejer, Pinto, Quijote. Los Arcos. Nieto. Verdugo. Francisco. Infante. El Refertorio...	
Barbate.	Pescados y mariscos. Conservas.	Atún. Salazones. Mojama. Conservas de Pescado. Sardinillas asadas.	Pastelería.	El Anda. Torres. Trafalgar. Gadir. Antonio. C. la Plata.	Fiesta de la Sardinilla (agosto).

4. CAMPO DE BRETANIA

Tarifa.	Pescados. Mariscos. Caza. Frutas. Conservas de pescado.	Atún y bonito. Salazones. Volador y bonito seco. Guisos. Coles. Potaje de tagarninas. Codornices. Moruna de caballa. Besugo en blanco. Urta a la Tarifeña.	Cajilla. Pasteles.	La Tasca de Mguel. Che Nous. Alameda. Relinque. Sancho. La Codorniz.	
---------	---	--	--------------------	--	--

Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
Algeciras.	Mariscos y pescados.	Pescado asado, frito y guisos. Ensaladas de mariscos. Mero, lenguado, urta, besugo...	Pastelería y tartas.	Bys. Iris. Montes. Buen Gusto. Encajuan. Moreno. Marea Baja. El Ancla. Pepe Moreno. 3 Hermanas.	
Los Barrios.	Pescado Productos del campo.	Guisos. Pescados.	Pastelería.	Acosta. Ramos. Mariscal. Al-Andalu.	
San Roque.	Pescados y mariscos. Huertas. Frutales. Arroz.	Guisos. Pescados.	Dulces.	Los Remos. Timbales. Cano. La Basilita. Bernardo. Florida. Don Benito.	
La Línea.	Mariscos y pescados	Guisos. Pescados.	Pastelería.	El Higuera. El Cortijo. Linares. Manolo.	
Castellar	Hortalizas.	Guisos.	Dulces.	Virgil.	
Jimena.	Frutas. Naranjas. Espárragos blancos.	Guiso de pata. Cordero. Cabrito. Cerdo.	Piñonate. Dulces.	Cuenca.	

5. ZONA INTERIOR.

Alcalá de los Gazules.	Espárragos trigueros. Venado. Conejo. Perdiz. Morcilla. Lomo. Queso. Miel. Caracoles.	Gazpacho caliente y fresco. Sopa y refrito de espárragos. Berza de coles y tagarninas. Guisos. Carnes de caza. Queso fresco.	Pan moreno. dulce de almendra. Meloja. Calostro. Torta del pellizco.	Pizarro. La Playa. Los Gallos.	
------------------------	---	--	--	--------------------------------	--

Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
Medina Sidonia.	Conejo. Liebre. Espárragos trigueros. Tagarninas. Caracoles. Cerdo. Frutas y verduras. Perdiz. Cabrito.	Berza de tagarninas. Caracoles. Cabrillas estofadas. Refritos de espárragos. Gazpachos. Conejo en salsa. Cocidos. Pierna cabrito.	Alfajores. Tortas pardas. Amarillos.	El Duque. El Rancho. Cádiz. Venta el Soldado. La Duquesa. V. del Carbón.	Fiesta de la Conejada (agosto).
Paterna de Rivera.	Caza mayor y menor. Espárragos trigueros. Caracoles. Frutas y verduras.	Gazpacho caliente y fresco. Guisos de espárrago. Tagarninas. Alcauciles. Guisos de conejo. Perdiz en salsa. Olla carbonera.	Poleás. Roscos de Semana Santa. Merengue. Piñonate.	Ventas.	

6. CAMPIÑA DE JEREZ.

Jerez de la Frontera.	Uva palomino y moscatel. Vinos finos. Brandy. Vinagre. Verduras, frutas y hortalizas. Carnes de cerdo, ternera y toro. Caza menor. Espárragos.	Rabo de toro. Conejo en salsa. Berza. Caracoles. Gazpacho fresco y caliente. Revueltos de espárragos. Piriñacas. Riñones al Jerez.	Meloja. Tocinos de cielo. Bienmesabe de Gracia. Dulces.	El Bosque. El Colmado. Gaitán. Ceba de Oro. Oca Gorda. El Coto. Paco. El Porvenir. Tendido 6. Venta Antonio. El Jamón. La Cueva. Los Escudos. Los Naranjos. V. Esteban. Montealto. El Tilo. El Buen Comer. Los Santos Inocentes. Cocheras.	Feria de la Vendimia (septiembre).
-----------------------	--	--	---	--	------------------------------------

7. SIERRA BAJA.

Algar.	Olivos. Aceitunas. Aceite. Vena- do. Conejo. Perdices. Cabras. Ovejas.	Carnes de caza. Sopas de tomate. Ajo caliente. Gazpacho.	Roscos de hue- vo y aceite. Tor- tas. Molletes. Pan moreno.	Ventas.	
Arcos.	Espárragos. Vinos de mesa. Huer- tas. Carnes. Cerdo. Azú- car (Jédula). Mostos.	Poleá de maíz. Abajao. Ajo moliner o. Venado. Cha- cinas. Cerdo. Puchera. Sopas y rewuel- to de espárra- gos.	Bollos de Sema- na Santa.	Terraza. El Faro. Recertito. El Lago. La Moli- nera. El Briga- dier. El Parador. Tres Caminos. El Convento. Las Callejas. Chen. Voy-Voy.	
Bomos.	Ovejas. Cer- do. Ternera. Huertas. Frutas. Damascos.	Berzas. Car- nes. Gazpa- chos.	Pastelería.	La Fragua. El Pinar.	
Espera.	Espárragos trigueros. Caracoles. Trigo. Oli- vos. Aceite.	Sopas y refri- tos de espá- rragos. Cara- coles.	Molletes. Borra- chos. Rosque- tes.	Arco. Nicolás.	
Villamartín.	Chacinas. Espárragos trigueros. Olivos. Acei- tunas.	Sopas y rewuel- tos de espá- rragos. Embu- tidos. Guisos.	Roscos blancos.	Parada. Anda- luz. Monte glo- ria. Los Reales. Espínosa.	
Prado del Rey.	Miel. Vino. Espárragos trigueros. Cerdo. Cha- cinas. Huer- tas.	Refritos de espárragos.	Dulces.	Los Cuatro Vien- tos. Siroco. Pis- cina. Beltrán.	

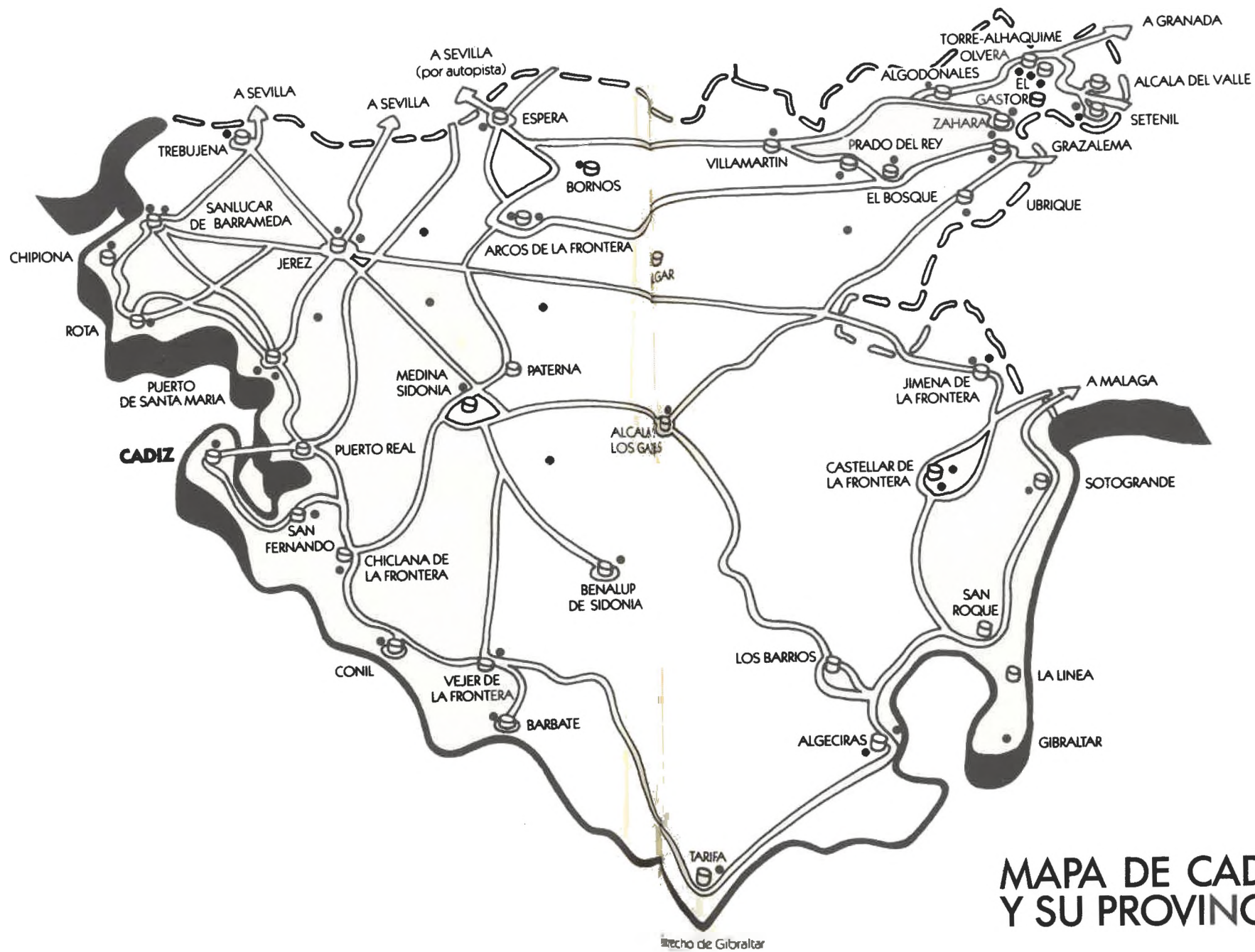
Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
El Bosque.	Truchas. Espárragos trigueros. Embutidos.	Sopa de tomate. Frangollo. La Olla. Sopas y revueltos de espárragos. Truchas serranas. Guisos. Carnes. Morcón, caña de lomo, salchichón, chorizo, morcilla...	Pastelería.	Calvillo (2). Las Truchas. Los Nogales. Julián. Mateo. El Almendral.	
Ubrique.	Cabrillo. Caza. Venado. Conejo. Perdiz. Queso. Hortalizas.	Salmorejo. Migas cocidas. Ajo caliente. Carnes.	Gañote.	Bristón. Barrera. Stop. Nueva Perla. Piscina.	
Villaluenga del Rosario.	Chacinas. Quesos. Cabras y ovejas. Frutas.	Pucheros. Carnes. Quesos.	Dulce de membrillo. Borracho.	La Cancela. Ana Mari. Casino. Villaluenga.	
Benaocaz.	Caza mayor y menor. Pesca de río.	Refritos. Cocidos.	Suspiros. Roscos trenzados.	Las Vegas. La Palmera. Villa Cristina.	

8. SIERRA ALTA.

Grazalema.	Quesos. Cerdo. Olivos. Chivo. Chacinas. Caza. Aceite.	Queso de cabra y oveja. Queso fesco. Embutidos. Carnes. Sopa de Grazalema. Espárragos. Aceitunas.	Amarguillos. Cubiletes.	El Pinsapar. García. Hostal. Cádiz. Jacinto.	
Zahara de la Sierra.	Aceite. Olivos. Chacinas. Verduras. Frutas. Membrillo.	Sopas de ajo. Sopa y refrito de espárragos. Cocido con embutido.	Dulces.	Mirador. Pérez. El Andaluz. Nuevo. Marqués de Zahara. Los Estribos. Los Tadeos.	

Zona	Productos	Platos	Repostería	Restaurantes	Fiestas
Algodonales.	Aceite de oliva. Cabras. Cerdo. Tri-go. Quesos.	Cocidos. Gazpachos. Callos. Carnes. Quesos. Aliño de aceitunas.	Pastelería.	Los Amigos. Venta Tikutín.	
Puerto Serrano.	Aceite de oliva. Huertas. Caza mayor y menor. Cereales. Pesca de río.	Carnes asadas. Potaje. Conejo. Sopas de espárragos. Gazpacho.	Tortas hornazos de Semana Santa.	El Puente. Los Pajaritos. Crispín. Kiko.	
Olvera.	Aceite de oliva. Conejo. Carnes. Espinacas. Espárragos. Embutidos.	Refrito espárragos. Solomillo relleno. Conejo en salsa. Sopas y cocidos. Chorizo, morcilla...	Tortas de Lunes de Quasimodo.	Hostal. Manolo. Lirios.	
Torre Alháuquime.	Aceite de oliva. Cerdo. Matalahúva.	Chacinas. Carnes. Guisados.		Casa Juan. F Mejías.	
Alcalá del Valle.	Embutidos. Huertas. Cereales. Aceite. Jamón. Espárragos.	Sopas de espárragos. Gazpachos. Cocidos.		Ponce. Ayala.	
Setenil de las Bodegas.	Chacinas. Cerdo. Aceite de oliva. Aceitunas.	Sopas cortijeras. Revuelto de espárragos. Migas de pan. Cocidos.	Tortas de aceite. Carne de membrillo. Dulces. Empanadilla.	Las Flores. Huerta Primera. La Justicia. Tío Miguel. El Almendral.	
El Gastor.	Aceite de oliva. Aceitunas. Chacinas. Cerdo.	Guisote. Chicharrones. Morcilla y chorizo. Carnes.	Rosco blanco.	La Piscina. Sánchez. La Farola. Los Cazadores.	

Se entiende que es común a toda la provincia platos tales como gazpacho, puchero, caracoles..., según épocas del año.



MAPA DE CADIZ
Y SU PROVINCIA

TABLA DE PRODUCTOS

De existencia y uso en la provincia de Cádiz.

CARNES:

Especies	Variedades	Lugar	Platos y usos	Observaciones
AVES (gallináceas)	Codorniz.	Caza.	Asada, Huevos...	Hay especies prohibidas de cazar, según vedas. Los hay de granjas. La caza de pajaritos está prohibida, se consumen de importación.
	Gallina.	Granjas.	Sopas, Huevos...	
	Faisán.	Caza.	Asado.	
	Pajaritos.	Caza.	Fritos.	
	Pato.	Caza, granjas.	Asado. Huevos.	
	Pavo.	Granjas.	Navidad. Huevos. Embutidos.	
	Perdiz.	Caza.	A lo torero, A la chiclanera.	
	Pollo.	Granjas.	Sopas. Asado. Higadillos...	
CABRITO (caprinos) (ovinos)	Cabrito.	Toda la provincia, destacando la Sierra y Campiña.	<i>Pata de cabrito.</i>	Cabras de razas <i>Malagueña</i> y <i>Murciana-granadina</i> . Cordero de raza <i>Merina</i> .
	Cordero. Chivo.		Asado. Leche y quesos.	
CERDO (porcinos)	Ibérico. Cruces.	Sierra y granjas.	Chacinas, jamones, menudos, manteca, lomos, filetes, guisos...	Del cerdo se usa todo.
CONEJO	De campo.	Caza.	<i>Conejo en salsa.</i>	Preferible el de caza al de granja.
	De granja. Liebre.	Granja. Caza.	<i>Arroz con conejo.</i>	
VACUNO (Bovino)	Lidia. Retinta. Cruces.	Ganaderías. Granjas, ganadería.	Carne de temera, vaca. <i>Filetes, estofados, rabo</i> , hígado, sangre, menudos, manteca...	
VENADO	Ciervo. Jabalí.	Zonas montañosas con cotos de caza.	Estofados.	

PESCADOS:

Lugar	Especies (vulgo)	Platos y usos	Observaciones
Bahía de Cádiz.	Mojarra, lisa, urta, baila, dorada, róbalo, sargo (charrán y chapetón), caballa, lenguado...	Frito variado. En <i>sobreúsa</i> . A la plancha. A la sal, al horno. A la parrilla (asados). Sopas de pescados. Guisos, en amarillo.	
Costa atlántica gaditana.	Atún, melva, bonito, anguila, pejerrey, lisas (serranillo, liseta, alburillo y zorreja), róbalo (lubina), baila, dorada (zapatilla), sargo, mojarra de piedra, mojarra fina, mojarra rubia, chora, palometa, bodión, rodaballo, lenguado, salmonete, faneca, rascacio, mero, gallineta, bacaladilla, jurel, chicharro, brótola, pescada, pescadilla (merluza), boquerón, raya, caballa.	Al horno. A la plancha. Fritos. A la parrilla. A la sal. Guisos. Sopas. Conservas. Salazones. En amarillo.	Del atún (mojamas, conservas...). Melva y bonito (conservas y salazones).
Esteros de San Fernando, Chicla y Puerto Real.	Dorada, róbalo (lubina), lisa de estero, lenguado de estero, baila y sargo.	A la sal (dorada y lubina a la sal). Al horno. A la plancha. Fritos. <i>Anguila en amarillo.</i> <i>Dorada al Jerez.</i> <i>Lisa en amarillo.</i> Pescado a la teja. Asado con "salado".	La dorada pequeña es la <i>zapatilla</i> . Las variedades de lisas son: liseta, alburejo, zorreta y serranillo (mujil).
Desembocadura Guadalquivir (Trebujena)	Angula.	Angula al ajillo.	
Piscifactoría agua dulce	Trucha de granja.	Trucha serrana. Trucha asada.	En Benamahoma
Río de El Bosque	Trucha de río	Trucha serrana y asada.	El Bosque.
Costas gaditanas	Cefalópodos: Calamar, choco, pulpo, puntillita.	Fritos, guisos, <i>Chocos con patatas, choquitos fritos</i> , Aliñados.	

MARISCOS:

Especies	Variedades	Lugar	Platos y usos	Observaciones
ja	Fina, rubia, chocha, tonta, chirila, curruco, de arena, verdión (perrilla), francesa (estero).	Bahía de Cádiz. Costa atlántica. Esteros.	A la plancha. A la marinera. Naturales. Con fideos. Sopas de mariscos.	
Bogavante		Atlántico.	Cocido, agua y sal.	
Bígaro		Costa rocosa.	Cocido, agua y sal.	
Burgaíllo		Costa rocosa	Cocido, agua y sal.	
Camarón	De porreo, rayado, gorrón, de estero, duro (no comestible).	Bahía de Cádiz. Costa atlántica. Trebujena (río).	<i>Tortillitas de camarones.</i> Cocidos.	
Cangrejo	Moro, coñeta, nécora, boca de la Isla (de barrilete).	Rocas de la costa y playas.	Cocidos. Fondos de caldos.	
Cañailla		San Fernando. Costa.	Cocidas.	
Caracola		Costa.	Cocidas	
Centollo	Centolla.	Costa atlántica.	Cocidas o con vino.	
Cigala		Atlántico.	Cocida o con arroz.	
Coquina	Huevo de San Fernando.	S. Fernando, Bahía de Cádiz. Costa, fangales.	A la marinera. A la plancha.	
Erizos		Bahía de Cádiz. (Faro de las Puercas). Tarifa, Caños de Meca.	Naturales.	

Especies	Variedades	Lugar	Platos y usos	Observaciones
Galera		Costa. Sanlúcar.	Cocida, con arroz, en sopas.	
Gamba		Costa atlántica.	Cocida. Al ajillo, plancha, sopas y guisos.	
Langosta		B. Cádiz. Costa	Cocida.	
Langostino	Sanlúcar, de este- ro, japonés.	Bahía de Cádiz, Chiclana, de estero.	Cocido. Arroz con langosti- nos. Plancha.	
Lapa		Costa rocosa.	Cocida.	
Mejillón		Costa rocosa. Viveros.	Plancha, relle- nos, conservas, sopas y guisos.	
Navaja (muergo)		Costa. Puerto Real.	Cocidos.	
Ostión		Costa rocosa.	Naturales, rebo- sados y fritos. Sopa.	
Santiaguíño		Costa atlántica. Caleta	Cocido.	

VERDURAS Y HORTALIZAS:

Especies	Variedades	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Cereales	Trigo. Maíz.	Plantaciones de secano de la provincia.	Pan, harinas para rebosado y repostería.	
Hortalizas	Lechuga. Tomate. Pimiento. Ajo. Cebolla. Zanahoria.	Campos y huer- tas de la pro- vincia.	Ensaladas, con- dimento, salsas, guisos, refritos.	

Especies	Variedades	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Legumbres	Garbanzo. Haba. Guisante. Lenteja. Alubia.	Huertas de la provincia.	Guisos, pucheros, guarniciones, potajes.	
Tubérculos	Patatas. Boniato. Remolacha (de mesa y azucarera).	Plantaciones en campos de la provincia.	Guisos, fritos, horno, ensaladas, azúcar y repostería.	
Otros	Alcaucil (alcachofa).	Campo.	Guisos, conservas.	
	Tagarninas.	Campo.	Berzas, espárragos.	
	Espárragos trigueros.	Campaña y sierra.	Sofritos, sopas, conservas.	
	Cardos. Aceitunas. Girasol.	Campo. Sierra. Campo.	Guisos. Mesa. Aceite. Aceite. Frutos secos.	
	Palmitos.	Campo.	Ensaladas, natural.	

FRUTAS:

Especies	Variedades	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Ácidas	Naranja.	San Martín del Tesorillo.	Postres, zumos, guisos, aderezos.	Hay variedad ácida para rociar y cocinar.
	Mandarina.	Tarifa. Vejer.		
	Limón.			
	Granada. Manzanas.	Huertas. Huertas.	Postres. Postres, compota. Repostería.	
Astringentes	Membrillo.	Huertos.	Conserva, carne de membrillo.	
	Nispero.	Huertos.	Postre, compota.	
Azucaradas	Higos chumbos.	Chumberas del campo.	Postres.	
	Higos brevas.	Higueras de huertas.	Postres, conservas.	
	Uvas palomino y moscatel.	Viñas del Marco de Jerez.	Vinos finos, amontillados y dulces. Vinos de mesa. Postres.	

Especies	Variedades	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Acuosas	Pera.	Perales de huertas.	Postres, compotas, conservas.	
	Melón (liso e inscrito).	Campo.	Postres.	
	Sandía.	Campo.	Postres.	
Oleosas	Almendra.	Huertos, campo.	Repostería. Cocina. Almendrados.	
	Piñón.	Zona de pinos piñoneros.	Piñonate. Pastelería. Cocina.	
Carnosas	Albérchigo.	Huertos.	Postre.	
	Melocotón.	Huertos.	Postre. Conservas.	
	Damasco.	Huertos.	Repostería. Postre.	

VARIOS:

Producto	Especie	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Aceite	Olivo (aceitunas). Girasol (pipas).	Sierra de Cádiz. Campiña.	Cocinas, fritos, guisos, aliños.	Elaborados en almazaras.
Azúcar	Remolacha.	Jédula (Arcos).	Repostería. Endulcerante.	Obtención industrial.
Conservas	Atún. Bonito. Merluza. Caballa.	Barbate. Tarifa.	Ensaladas, meriendas.	En aceite.
Chacinas	Embutidos del cerdo. Morcón. Chorizo. Salchichón. Morcilla. Butifarra. Jamón serrano	Sierra de Cádiz. Chiclana. Campiña.	Aperitivos, meriendas, guisos...	Elaboración artesana.
Huevos	Gallina. Codorniz.	Granjas.	Tortillas, fritos, cocidos, salsas...	

Producto	Especie	Lugar	Usos y platos	Observaciones
Leche	Vaca. Cabra. Oveja.	Granjas ganaderas de la campiña y la sierra. Rebaños.	Envasada, repostería, quesos.	
Quesos	De Cádiz o fresco. De Grazalema.	Sierra de Cádiz.	Aperitivos, cocina, meriendas...	Elaboración artesana con leche de oveja y cabra.
Sal	De mesa. De cocina. Gorda (chova).	S. Fernando (salinas). Salinas Bahía de Cádiz. Sanlúcar (marismas). Hortales (El Bosque). Alcalá-Paterna.	Sazonar alimentos para cocinar. Salazones.	
Salazones	Mojama. Huevas. Voladores. Atún.	Tarifa. Barbate. Conil. Zahara.	Aperitivos, cocina.	Naturales.
Vinagre	De vino.	Marco de Jerez.	Cocina, ensaladas, gazpachos, escabeches...	
Vino	Manzanilla. Fino. Amontillado. Oloroso. Dulce. De mesa.	Sanlúcar. Jerez, El Puerto de Sta. María, Chiclana, Chippingona, Rota... Trebujena, Sanlúcar, Arcos...	Aperitivo, cocina (guisos y adobos). Repostería.	Viñedos del Marco de Jerez.

6. INDICE DE RECETAS

ENSALADAS

Aceitunas aliñadas	47
De gambas (3)	47
De erizos	48
De palmitos.....	48
Gambas gaditanas.....	49
Panizas aliñadas.....	49
Patatas “aliñás”	49
Pimientos asados	49
Piriñaca	50
Salpicón	50

GAZPACHOS

Gazpacho	51
Gazpacho caliente de Cádiz	52
Gazpacho caliente de Vejer.....	52
Gazpacho de los Alburejos.....	52
Gazpachuelo caliente	53
Gazpachuelo frío	53
Gazpachuelo	53

SOPAS

Ajo caliente	55
Caldillo de perros.....	55
Crema de mariscos susie	56
Puchero gaditano.....	56
—Sopa de picadillo.....	57
—Sopa de fideos	57

—Sopa de arroz	57
—Sopa de pan	57
—Consomé al Jerez.....	57
Sopa de ajo con espárragos.....	58
Sopa de apio.....	58
Sopa de cangrejos	58
Sopa de cebollas.....	58
Sopa de cigalas.....	58
Sopa dorada.....	59
Sopa de galeras	59
Sopa de gato	59
Sopa de Grazalema.....	60
Sopa de espárragos	60
Sopa de macarrones y carne.....	60
Sopa a la marinera	61
Sopa de mariscos	61
Sopa moruna de Cádiz.....	61
Sopa de ostiones	62
Sopa de pan y ajos	62
Sopa de pescadores	62
Sopa roteña de urta	62
Sopa de tomates.....	63
Sopa de Cádiz.....	63
Sopa de pescado, en blanco	63

ARROCES Y PASTAS

Arroz a la marinera	65
Arroz al bote	65
Arroz al Jerez.....	66
Arroz con pollo	66
Arroz con espárragos.....	66
Arroz con langostinos y almejas	67
Arroz gaditano	67
Conchas de macarrones	67
Costrada a la marinera	67
Fideos con almejas.....	68
Fideos de carmelitas.....	68
Fideos con tomate	68
Sopa de fideos.....	68

LEGUMBRES Y VERDURAS

Alboronia (Boronia).....	69
Alcachofas a la algcireña.....	69
Alcauciles en aceite.....	70
Alcauciles con chícharos.....	70
Alcauciles con espárragos trigueros.....	70
Apio a la buena comadre.....	70
Berza con coles.....	71
Berza con tagarninas.....	71
Calabaza a la duquesa.....	71
Cocido de calabacín.....	72
Cebollas cocidas.....	72
Cocido gaditano.....	72
Espárragos trigueros.....	73
Espárragos con arroz.....	73
Espárragos con huevo.....	73
Empanada de familia.....	74
Guisantes a la gaditana.....	74
Guiso de castañas.....	74
Garbanzos gitanos.....	74
Garbanzos con acelga y bacalao.....	75
Judías verdes de Cuaresma.....	75
Menestra de Cádiz.....	75
Olla carbonara.....	76
Olla gaditana.....	76
Papas “aliñás”.....	76
Patatas en camisón.....	77
Patatas con bacalao.....	77
Papas a la “cochambrosa”.....	77
Pattas al oloroso.....	77
Patatas con raya.....	78
Picadillo de puerros.....	78
Pimientos fritos.....	78
Potaje.....	78
Potaje de alubias y chorizo.....	79
Tagarninas “esparragás”.....	79
Vinagreras fritas.....	79

HUEVOS

Huevos al archiduque	81
Huevos chiclanera.....	81
Huevos capricho.....	81
Huevos con cebolla.....	82
Huevos duros con guisantes.....	82
Huevos duros con patatas.....	82
Huevos a la flamenca	82
Huevos con espárragos	82
Huevos empanados.....	82
Huevos estrellados	83
Huevos de fraile.....	83
Huevos revueltos y langostinos.....	83
Huevos con zanahorias	83
Revuelto de huevos con bacalao.....	83
Revuelto con espárragos.....	84
Tortilla de acelga.....	84
Tortilla en escabeche.....	84
Tortilla espumosa.....	84
Tortilla gaditana	84
Tortilla de gambas.....	85
Tortilla de mariscos	85
Tortilla de pan	85
Tortilla con sesos	85
Tortillitas de bechamel.....	85
Tortillitas de camarones.....	85

CARNE Y AVES

Albóndigas de lomo gaditana	87
Bistec a la andaluza.....	87
Bistec andaluz	88
Caldereta de cordero.....	88
Cabrito al horno	88
Carne con alcauciles	89
Carne con tomate.....	89
Cinta de lomo relleno (látigo)	89
Carne mechada	90
Carne con arroz	90
Carne con tagarninas.....	90
Codornices asadas en vid.....	91
Codornices con habichuelas.....	91

Conchas de picadillos.....	91
Conejo	91
Conejo a la marinera.....	92
Conejo con salsa Aurora	92
Chivo	92
Chivo a la brasa.....	92
Chuletas mechadas	93
Chuletas rebosadas	93
Chuletas de ternera rellenas.....	93
Estofado de carne	93
Gallina con cebollas	94
Guiso de pata.....	94
Hígado a la marinera	94
Faisán con aceitunas	94
Jabalí en salsa marrón	95
Jamón al Jerez	95
Lomo relleno.....	95
Menudo a la andaluza.....	96
Menudo de cerdo.....	96
Pajaritos fritos	96
Pastel de pichones	97
Pavo en su jugo	97
Pavo en pepitoria	97
Perdices a lo torero.....	98
Perdices con gorullos	98
Perdices con fideos	99
Perdiz en salsa.....	99
Pollo a la canilla.....	99
Pollo relleno	99
Rabo de toro a la jerezana	100
Rabos de toro (2)	100
Ropa vieja.....	101
Riñones al Jerez	101
Riñones de cerdo al Jerez.....	101
Riñones de ternera al Jerez.....	102
Riñones de ternera jerezana.....	102
Salchichas al Jerez.....	102
Sangre encebollada	103
Sangre con tomate	103
Sangre guisada	103
Solomillo relleno.....	103

CHACINAS

Chorizo	105
Chorizo andaluz.....	105
Morcilla de cebolla	106
Morcilla gaditana	106
Salchichas al Jerez.....	106

SALSAS

Adobo	107
Escabeche	107
Salsa blanca	107
Salsa verde.....	108
Salsa sobreúsa	108
Salsa de cangrejos	108
Vinagreta.....	108

CARACOLES

Caracoles con hinojo.....	109
Caracoles.....	109
Cabrillas con tomate	110
Cabrillas en salsa	110
Caracoles.....	110

PESCADOS

Acedías en sobreúsa.....	111
Anguilas guisadas.....	112
Anguila en amarillo	112
Atún mechado	112
Atún al coñac	113
Atún en filetes	113
Atún encebollado	113
Bacalao con patatas	113
Besugos asados	114
Besugos asados y piriñaca	114
Besugo a la puerca	114
Bienmesabe en sobreúsa	115
Boquerones al limón	115

Boquerones fritos	115
Boquerones rebosados	116
Boquerones en vinagre	116
Breca a la cazuela	116
Borriquete al ajo quemado	116
Castañuelas con arroz	117
Caballas en escabeche	117
Caballas al ajillo	118
Caballas al horno	118
Caballas a la parrilla	118
Caballas asadas con tomate	118
Caballas asadas	119
Caballas en adobo	119
Caballas con babetas	119
Cazón en adobo	120
Cazón en amarillo	120
Cazón con tomate	120
Congrio al Jerez	120
Corvina con vino fino	121
Corvina a la jerezana con hinojo	121
Dentón asado	121
Dorada a la sal	121
Dorada gaditana	122
Dorada al Jerez	122
Dorada al horno	122
Dorada a la pimienta	123
Frito gaditano	123
Huevas a la plancha	123
Huevas fritas	123
Lenguado al plato	124
Lenguado cocido	124
Lenguado a la plancha	124
Lenguados fritos	124
Lisa en amarillo	124
Lubina	125
Merluza a la chiclanera	125
Merluza chiclanera	125
Merluza al Achuri	125
Merluza a la romana	126
Merluza rellena	126

Medallones de merluza	126
Nudos de merluza	127
Morena en adobo	127
Mojarras asadas	127
Pescados a la algecireña (Abajá)	127
Parpujas.....	128
Palometa con salsa gaditana	128
Pescados en escabeche	128
Pescado frito	129
Pescado a la teja	129
Pescado frito con ajo gaditano	129
Pescadillas a la parrilla.....	130
Pescadilla frita	130
Pescado en blanco	130
Pescado en sobreúsa	130
Rape a la marinera	131
Rape con pimentón	131
Raya guisada en amarillo	131
Raya con patatas	131
Raya a la sanluqueña.....	132
Róbalo al ajillo	132
Róbalo emparrillado.....	132
Róbalo con salsa de ostiones.....	132
Róbalo a la sal	133
Róbalo en blanco	133
Salmonetitos fritos	133
Sardinas asadas	133
Sardinas en escabeche	134
Trucha al vino.....	134
Trucha serrana	134
Urta a la roteña	134
Urta al pico Rafael	135
Urta a la tarifeña.....	135

MARISCOS

Almejas a la gaditana	137
Almejas a la marinera.....	137
Almejas a la pescadora.....	138
Almejas a la plancha	138
Almejas a la sanluqueña	138

Almejas al estilo de "El Chato"	138
Almejas al Remo	139
Almejas con espinacas	139
Almejas con fideos	139
Calamares de la bahía	139
Calamares en su tinta	140
Calamares rellenos	140
Camarones	140
Cangrejos	140
Cangrejos al Jerez	141
Cigalas guisadas	141
Centollo relleno	141
Centollo al oloroso	142
Centollo en salpicón	142
Chocos con papas	142
Chocos fritos	142
Coquinas	143
Coquinas a la marinera	143
Gambas cocidas	143
Gambas fritas	143
Gambas al ajillo	144
Gambas a la plancha	144
Gambas rebosadas	144
Langosta	144
Langostinos	144
Lúa rellena	145
Muergos al estilo de Puerto Real	145
Mejillones al Jerez	145
Ostiones al horno	146
Ostiones fritos	146
Huevos de chocos aliñados	146
Tortillitas de camarones	146

POSTRES Y REPOSTERIA

Alfajores de Medina	147
Almendrados	147
Arroz con leche	148
Bienmesabe de monjas de Gracia	148
Bizcocho de Cádiz	148

Bocadillos de monjas.....	149
Brazo gitano.....	149
Buñuelos de Carnaval	149
Buñuelos de Tosantos	150
Cajilla	150
Churros	150
Cubiletes.....	150
Flan de arroz con leche	151
Gachas	151
Gañote	151
Gañotes al huevo	151
Goruño	152
Huesos de Tosantos	152
Mantecados.....	152
Mazapán de Cádiz	152
Melojas de Jerez	153
Merengues	153
Pan Kaike	154
Pan de almíbar	154
Panizas	154
Pastelitos de crema	154
Perrunas	155
Pestiños.....	155
Piñonate de Jimena	155
Piñonate de Paterna	156
Rosquillas gaditanas	156
Roscos de Semana Santa	156
Roscos de vino	157
Rosquillas de moscatel de Chiclana.....	157
Tortas almendradas Agustinas	157
Tarta de bellotas	157
Tortas de bizcocho	158
Tortas de Nochebuena	158
Tocino de cielo	158
Torrijas	158
Turrón de Cádiz.....	159

7. BIBLIOGRAFIA

- Guía del Buen Comer Español.* Dionisio Pérez. Patronato Nacional de Turismo. Madrid, 1929.
- De Re Rustica.* Lucio Junio Moderato Columela. *Agricultura*, traducción del latín, 1824.
- Enciclopedia de la cocina.* José M.^a Centeno y Francisco Zarza. Editorial Cantabria, S.A. Bilbao, 1979.
- La Cocina Andaluza.* Miguel Salcedo Hierro. Nebrija, S.A. León, 1979.
- Viaje por la Cocina Española.* Luis Antonio de Vega. Salvat-Alianza, 1969.
- Gades.* Revista de la Diputación y Universidad de Cádiz.
- Publicaciones del Dr. Thebussem.* (*Ristras de Ajos, Segundas Ristras de Ajos*, 1886. *Los Alfajores...*, 1882...).
- Guía de Cádiz.* Gastronomía. Luis Benítez. Ayuntamiento de Cádiz, 1983.
- Diario de Cádiz.* Artículos gastronómicos.
- F.R.O.M.* Recetas de pescado azul.
- Sobremesa.* N.º 20. *Las Salazones.* José Martínez.
- Taller de cultura andaluza.* N.º 8. Hispano-musulmanes del siglo XII y XIII. Editorial Argantonio. Junta de Andalucía. Prof. Sánchez Alborno.
- Folletos turísticos.* Publicaciones oficiales de Cádiz.
- Cádiz, metrópolis del comercio con Africa.* Antonio Romeu de Armas.
- Perfil del Cádiz hispano-árabe.* Pedro Martínez Montañez. Caja de Ahorros de Cádiz.
- La Ciudad de Hércules.* Alfonso de Aramburu. Cerón, 1945.
- El Cádiz de las Cortes.* Ramón Solís. I.E.P., 1958.
- Visión de Cádiz a través de Richard Ford.* M. Rosario García-Doncel. Diputación, 1984.
- Alfa y Omega de la alimentación humana.* Pedro Laín Entralgo. Nestlé, 1976.
- Enciclopedia Gráfica Gaditana.* Ramón Corzo. Caja de Ahorros de Cádiz, 1985.

Cádiz trimilenario. Juan de Lastra. Caja de Ahorros de Cádiz, 1980.

El siglo XVIII gaditano. Mariano de Retegui, 1982.

Aprovechamientos marinos en los terrenos inundables de la bahía de Cádiz. Juan Manuel Barragán. Diputación de Cádiz, 1983.

Itinerarios didácticos de la sierra de Grazalema. Agustín García y Carlos Bel, I.C.E. Universidad de Cádiz, 1984.

Jornadas sobre el vino de Jerez. Universidad de Cádiz.

Cincuentenario de los armadores de pesca. Memoria. Arcomar. Baltasar Veiga.

Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico de España y sus posesiones de Ultramar (1845-1850). Provincia de Cádiz. Pascual Madoz.

Guía Vinícola de España. Luis Antonio de Vega. Madrid, 1958.

*Este libro se acabó de imprimir el 23 de abril de 1991,
fiesta del Libro,
en los nuevos talleres gráficos de INGRASA,
en Puerto Real (Cádiz).*



9 788477 860365